

Consejos para vivir mejor contigo mismo y con los demás

Lo primero, es lo primero y esta es la manera con la que vamos a enfocar nuestro progreso humano. Estos pasos son necesarios, de lo contrario, lo que ustedes van a leer no les servirá de nada.

- Es necesario que haga un pacto con la verdad y la justicia.
- Debe ser valiente para auto analizarse.
- La objetividad va a ser su única y mejor herramienta.
- El método sigue estos pasos: Ver, Pensar y Actuar.

Mal trato de cualquier naturaleza.

En este caso hay un verdugo y una víctima. Para que esta situación se mantenga en el tiempo, es necesario que el verdugo haya manipulado la psicología de la otra persona. Debe generar zozobra e inseguridad, para poder hacer el mal a su víctima. Esta relación desde el principio estuvo condicionada por el maltratador, él buscó una persona débil y de poca capacidad mental donde poder desfogar sus malos instintos. Ya sé que no es grato describir así a este tipo de maltratados, pero, está claro que si las personas que van a sufrir las consecuencias, fueran inteligentes y de carácter, nunca habría conseguido su verdugo llevar a cabo sus planes. Hecha esta aclaración, conviene a la víctima ser lo más objetiva posible, no oír lo que el otro u otra, te dicen, sino lo que hacen, entonces empezará a ver la verdad y esta verdad, lo que nos muestra, es que si una persona te ama, no te hace daño.

No acaba aquí, en este punto, en el que la víctima empieza a despertar, la astucia, que no inteligencia de su verdugo le muestra otro camino, el de pedir perdón. En general, la buena fe de la persona agraviada facilita que esta relación continúe. El consejo es seguir siendo objetivos y aprendiendo a pensar, basándonos únicamente en los hechos y estos hechos nos demuestran que si una persona te golpea, pide perdón y te vuelve a golpear un buen número de veces, está claro que no hay arrepentimiento, por lo que mi consejo, es que se aparte de esa/e fulano/a antes de llenarse de odio, ya que éste corroe la vida. Perdonar es bueno para uno y los demás. Quede claro que perdonar no significa admitir o colaborar. Un pensamiento liberador sería este: *Si no te aman, no son tu familia, tampoco tu pareja o tu amigo/a.* Hay otro pensamiento que sé no les va a gustar, pero, no puedo evitar mencionarlo, ¿son las víctimas de malos tratos totalmente inocentes?. Esto queda ya, a la conciencia de cada cual.

La envidia.

Ninguna persona envidiosa lleva buena vida, ya que no se soportan a sí mismas, ni a los demás. Los primeros síntomas de quien es envidioso es ir por la vida comparándose, si sale

mal parado, ya está enojado y como se puede envidiar cualquier cosa, hasta tener más pelo, si no hace algo por quitarse ese defecto, su vida será poco agradable.

Hay tres tipos de envidia.

- El que quiere tener lo que el otro tiene.
- El que además de querer poseer lo del otro, también desea que el otro lo pierda.
- El que no quiere lo que el otro tiene, sino que su mayor deseo es que el otro lo pierda. Esta es una de las peores formas de envidia, que puede llegar al delito de hurto, fomentar falsos rumores y hasta acusar en falso.

El complejo de inferioridad mal orientado es parte de la envidia y digo mal orientado porque una persona se puede creer inferior y no serlo o siéndolo, entenderlo como un estímulo para crecer como individuo.

Ahora empecemos a razonar en la mejor manera de eliminar la envidia. Vamos a preguntarnos lo siguiente: ¿De verdad quiero quitarme el defecto?. Sí. ¿soy Dios?. No, luego entonces, siempre habrá alguien mejor que yo. ¿Tienen los demás culpa de poseer lo que yo no tengo?. No. entonces, ¿para qué desearles mal?.

El envidioso debe ser objetivo, entender que todos tenemos problemas, pero, él solo ve el lado bueno de los otros y no se da cuenta que hasta podría estar en mejor situación en la vida, que el objeto de su envidia. Razonar y buscar ser justos con los demás es el mejor sistema para dejar de ser envidioso. Una realidad es que los envidiosos son débiles.

Ira y odio

El odio y la ira, son dos emociones destructivas de la misma moneda. Su efecto en las personas es demoledor, como si fuera un ácido que corroe desde lo más profundo. La medicina psicosomática vincula estas emociones disfóricas con la aparición de cáncer, tumores y problemas digestivos al secretar el hígado un exceso de bilis.

El enfoque para eliminar estas malas tendencias, consiste, en lo ya dicho, ser objetivos y autoanalizarse. La mente debe regir sobre nuestras emociones y no al revés. Cuando se siente odio e ira, se puede llegar a la agresión física y sobre todo, verbal. Esta actitud puede conducir a estas personas, al hospital, a la comisaría o al cementerio. Ya van viendo lo grave que puede ser, ya que ira, odio y violencia van unidas. Quien esté asociado a este mal debe aprender a perdonar, porque el que no perdona, mantiene su odio y también la ira. Aunque sea de momento de una forma egoísta, luche por erradicar esas emociones letales ya que usted es el primero en ser perjudicado, luego, claro está, los objetivos de su odio.

Entienda esto ya, una persona con capacidad para odiar y de fácil respuesta violenta, no es una buena persona y usted sé que en su fuero interno quiere ser todo lo contrario. No busque argumentos que le justifiquen, de nuevo, le pido sea objetivo y adulto, asumiendo su responsabilidad.

Egocentrismo, soberbia y magnificencia.

Egocéntrico, soberbio, megalómano, son definiciones de lo mismo, si quitamos uno de ellos,

los demás dejan de existir.

A veces, personas con poca penetración psicológica, confunden una apariencia con una realidad interna.

Para ser egocéntrico hace falta tener una apreciación de uno mismo muy subjetiva, pues, si se diera el caso de querer ver la verdad, es decir los hechos, se encontrarían con que valen menos de los que ellos creen.

La gente soberbia tiene dificultades para relacionarse, pues necesitan usurpar el trono que otros ven que no merecen y esto, es ya suficiente para apartarse. Yo personalmente he conocido a personas rozando el analfabetismo, que tenían de ellos un opinión sobre su cultura por encima de la mayoría. También puede que se relacionen con personas cándidas que son sencillamente engañadas, pero, al paso del tiempo, por ingenua que sea la gente, verán que ante los vaivenes de la vida, el egocéntrico no da la talla.

Las personas soberbias al no querer comprender por qué la gente se aparta de ellos, se hace a la idea de que le tienen envidia y que además, son unos desagradecidos y de ésto, se puede pasar al odio y la ira.

Este defecto de grandiosidad es muy difícil de quitar, pues, todo intento por personas bienintencionadas de hacerles ver la verdad, termina en ruptura de esa relación. Si el megalómano consiguiese, aunque solo fuera en una ocasión, asociar sus creencias con la realidad diaria, ya habría dado un paso adelante.

Mentir.

Es lamentable tener que escribir que la mentira cada vez es más frecuente en nuestra sociedad. Se miente por cualquier cosa, incluso por nimiedades.

La persona que miente crea un vacío en su vida, pues, la mentira es una ficción, algo que no existe. Se miente por mostrar a los demás algo que consideramos atrayente pero que sabemos, no tenemos, es decir, se crea una apariencia, que no es otra cosa que una mentira. De otro lado para mentir hace falta tener mucha memoria y lo peor, es que si esa memoria está llena de hechos que nunca sucedieron, podemos llegar a un grado de paranoia rozando lo psicótico, pues, lo irreal viene a mezclarse con lo real y de este galimatías, es también fácil llegar a un Alzheimer psicológico.

A parte de lo dicho, también se miente cuando la persona es pillada haciendo algo ilegal o que no debería de haber hecho y si esto se mantiene, la autoestima y la propia dignidad, terminan sufriendo.

Para finalizar, les digo que mentir es apartarse de la verdad y quien se aparta de lo más grande que hay, ¿a dónde irá?.

Ley de causa-efecto.

La ley de causa efecto, es la más grande y generalizable de todas las leyes o axiomas que tenemos. Si tiramos una piedra a un lago tranquilo, aparecerán unas ondas, la piedra fue la causa de que luego se formaran hondas, también podríamos decir que la visión de las hondas significa que algo fue arrojado al estanque. Una manzana madura se desprende y

cae. Aquí hay dos causas coadyuvantes, la fruta madura y la acción de la gravedad, que da por hecho la caída al suelo. Desde la experiencia, a la filosofía y la ciencia, esta ley lo rige todo. Un dicho chino lo aclara así. *Quien siembra arroz, cosecha arroz.*

Cuando alguien obra mal de una u otra manera, se llevará lo que merece, sin que tenga que ser en la misma línea, con esto quiero decir que cuando alguien exclama que Fulanito siendo un canalla no recibe su merecido, es porque está pensando que el castigo le tiene que venir por la misma moneda y no tiene por qué, el efecto de su manera poco ética de proceder afecta otras líneas en la vida de quien así se comporta. No es posible eludir la ley causa efecto. Por muy listo que sea un delincuente, al aumentar el número de sus fechorías, desde el lado estadístico, se puede vaticinar, que de una u otra manera, le pillarán y acabará en la cárcel. Esto es aplicable a la conducción temeraria, de manera inexorable, esa persona tendrá un accidente si persiste conduciendo de esa forma tan necia.

Si alguna vez creyó de sí mismo que es muy listo y nunca le pillarán o que lo que hace no le volverá como si fuera boomerang, olvídense de ello y empiece a ser mejor persona, que también en ese lado actúa esta ley, así, si usted ayuda a los demás, también será ayudado, aunque no sea, en el mismo ámbito.

El sentido de la vida.

Cuando hablando se menciona el sentido de la vida, quien nos escucha, se ponen serio y te mira como si les estuvieras hablando de alta filosofía, siendo todo lo contrario, el sentido de nuestra existencia es bien fácil de reconocer y si no lo hacen, es porque no quieren, ya que hasta un niño de diez años nos diría que el sentido de la vida es mejorar como persona, así de sencillo. No hay nadie tan tonto...¿o sí?, para pensar que la fama y el dinero, valen más que ser una persona justa, honesta, buena o cualquier otra virtud, ya que todo lo que construyas en ti mismo, nadie te lo puede arrebatarse, ¿podemos decir lo mismo sobre la fama y el dinero?.

Siendo un hecho que las virtudes te llevan a la paz interior, lo contrario de los vicios y los defectos, lo mejor que se puede hacer en esta vida, es superarse espiritualmente, ya que, para eso, precisamente hemos nacido, lo entienda usted o no.

Querer no es amar.

No es lo mismo querer que amar, no obstante, se comparten sentimientos. La palabra querer abarca el comprar, por eso decimos quiero un coche, una casa, un teléfono y también quiero a mi familia, a mis amigos, a mi pareja. No hacemos lo mismo usando la palabra amar, pues, no decimos amo mi coche, o mi casa, pero sí decimos amo a mi pareja, amigos y familia.

Ya resulta claro que el amor está por encima del querer, ya que éste último tiene un matiz claro de posesión. A nivel general, el ser humano todavía se mueve en el querer, *yo te doy, si tu me das* y de aquí, se llega con facilidad a creer que hemos dado más de lo que nos han devuelto, sea esto o no cierto, conlleva discusiones y malos ambientes.

La persona que ama, lo hace en libertad, no espera recibir, es algo connatural en él o ella.

Justo por eso tiene un margen mayor de libertad, no depende de una retribución, en si mismo, quien ama, ya se está sintiendo bien, pues, está creando en su interior algo bello y ésto le da una felicidad que no tiene el que tan solo quiere, por no haber sido lo suficientemente generoso para dar sin esperar recibir.

Mi consejo, suba de nivel y empiece a amar y si ya lo está haciendo, le felicito.

El mal.

Todos sabemos qué es el mal, no obstante, conviene aclarar que hay dos vertientes, el mal desde el ángulo ético y desde el lado puramente funcional. Cuando un trabajo no nos sale bien, decimos que está mal hecho. Hay mucha literatura de escritores famosos, algunos de ellos conocidos como filósofos, que lo único que han aportado es crear confusión, donde no la hay. Ya hace un poco más de dos mil años, Jesús lo explicó de una manera muy clara: *No hagas a los demás lo que no te gustaría te hicieran a ti.*

El mal se lleva a cabo por obtener un beneficio, que puede ser económico o emocional. El económico entra dentro de los denominados delitos y el emocional es la sensación de poder que experimenta quien perjudica a otro, al ver y sentir que puede amargar ese día o días al objeto de su maldad. Mi consejo es que si el mal ya se ha producido, llevar cuidado para que no vuelva a suceder con esa misma persona u otra que actúe igual, luego ignorarlos, algo que por cierto, les revierte, ya que no se ven satisfechos por no haber obtenido lo que buscaban. Como la gente que hace mal a otros no es inteligente, aunque él así lo crea, observando y pensando podemos detectarlos, ya que repiten los mismos patrones de conducta. Visto así, resulta obvio que hacer mal a otros sólo trae disgustos y siendo, como es, el sentido de la vida mejorar como persona, quien se mantenga en el mal tendrá una vida difícil y habrá fracasado como ser humano.

Adolfo Cabañero