Querida Gisella

Que gran reto debes estar pasando, no obstante lo más importante para salir de el ya lo tenes y esto es querer cambiar y además buscar activamente como hacerlo, aunque sea con un simple email.

De alguna forma la mayoría de la gente piensa que la felicidad es algo que "surge" y listo!

"Me gané un millón de dólares y ahora voy a ser feliz!".

El concepto de “aprender a ser feliz" nos es bastante desconocido o casi nulo.

Lamentablemente las cosas siempre pueden ir "mal". Nadie esta impune de caer enfermo, de ser herido por alguien que quiere o de fracasar en lo que se busca, no importa cuanto poder tengamos, ni cuanto dinero..

El secreto entonces para hallar la felicidad no puede rescindir en tener una vida "sin problemas" porque esto es una utopía. Pero si en aprender a como reaccionar ante ellos y hacer de cada tormenta una oportunidad nueva para aprender.

Yo mi corazón, por más que quiera no puedo darte la respuesta mágica a como ser feliz pero si puedo darte algunas pistas por donde empezar y si tu realmente la quieres desde el fondo de tu corazón de seguro la encontrarás.

Así pues, este es el cometido de este email que te estoy escribiendo.

Primero que nada quiero que definas las prioridades en tu vida, lo que es realmente importante para tí y que seas fiel a estas prioridades siempre.

Por lo que me contás esto puede ser el amor por tu hijo y tu esposo.

Como segundo paso cada vez que sufras o te enojes por algo.. terminado el episodio le dediques algunos minutos a ver que puedes aprender de el para que si pasara otra vez no sufras de nuevo o al menos para que este sufrimiento sea menor.

Lo que te estoy ofreciendo aquí es que aprendas como “acumular sabía” para no chocarte una y otra vez con la misma piedra.

Es aprovechar cada cosa que te pasa para aprender de ella, sea esta buena o mala!

Te voy a dar un ejemplo cotidiano para que veas a lo que me refiero:

Supongamos que tu y tu esposo quedaron en ir a ver una película al cine. Ahora bien.. por algún motivo él se termina gastando el dinero que tenían reservado para las entradas y tu

te enojas con él y le gritas. A lo que el reacciona mal gritándote más fuerte y posiblemente

diciéndote algo que te hiere. Lo que hace que tu lo termines insultando y yéndote de la casa

de un portazo.. y para peor llorando.

Terminado este episodio, te sientas tranquilamente y meditas sobre lo que pasó.

Bueno.. mi esposo gastó el dinero que teníamos para ir al cine (esto yo no puedo evitarlo)

pero si me doy cuenta que puedo cambiar la forma en como reaccioné ante lo que pasó.

Me doy cuenta que cuando me dijo que se había gastado el dinero me enojé mucho con

él pero si lo pienso me doy cuenta que el verdadero motivo no era el dinero o la película sino como yo me sentí por lo que hizo.

Al gastar el dinero que teníamos reservado para salir juntos sentí que no le importaba.

Esto también me ayuda a darme cuenta que puede ser que reaccione mal cuando siento que a la gente no le importo lo que yo quisiera……, lo que puede ser que venga por un mi miedo a sentirme desprotegida, pues pienso que si la gente no me quiere entonces terminaré sola.

En cuanto al hecho en particular, la próxima vez (y ahora que entiendo mejor lo que pasó y

lo que había detrás de mi enojo) voy a tratar de reaccionar mejor ante lo ocurrido pero sin dejar de hacerle saber a mi pareja lo que ocasionaron sus acciones.

En vez de insultarlo, en vez de tratar de lastimarlo porque él me lastimó..la próxima vez voy

a reaccionar de forma positiva diciéndole simplemente como me siento por lo ocurrido.

"Mi amor, me lastimó que gastaras el dinero de los boletos.. , yo me había hecho

mucha ilusión de ir al cine contigo y de que compartamos un momento juntos y al mismo

tiempo el que gastaras el dinero en otra cosa que para mi no es tan importante me hizo sentir que no me valoras..como que no soy importante para ti y eso me lastima. Por favor no vuelvas a hacerlo, ok?"

Me dolió también lo que mi esposo me dijo después que le reproché por lo que había

hecho. Pero me doy cuenta que él también se sintió herido porque mi reacción en mayor

o menor medida estaba enfocada a herirlo y terminé diciendo cosas que en realidad no creía.

(medito sobre esto y lo perdono).

Ahora bien, al mes siguiente el mismo acontecimiento se repite pero esta vez con un fin de semana afuera que habían planeado:

Tu (mujer más sabía) te enteras de lo ocurrido: la misma sucesión de acontecimientos

ocurre, he incluso el mismo sentimiento de sentirte poco apreciada. Pero como ya eres

un poco más sabía y te das cuenta de lo que esta ocurriendo (te dices a ti misma, esta película ya la vi antes).

Te dás cuenta por donde vine realmente el problema y eres capaz de reaccionar mejor ante lo que sucedido. Respondes de forma más centrada y calmada ante el incidente, haciéndole

saber a tu esposo lo que sentís por lo que pasó pero sin que él se sienta agredido.

A lo que él responde pidiéndote disculpas o al menos con una evasiva que no pretende

herirte. Tu te dices a ti misma "lo que paso, paso y no podemos cambiarlo" y tratas de

sacar el mejor provecho de la situación. Le pides por favor que no lo vuelva a hacer

porque te ha lastimado.. y le propones organizar otro tipo de paseo que puedan hacerlo con el dinero que tienen disponible y finalmente lo terminan pasando super bien de todas formas.

Este ejemplo que dije pretende solamente ilustrar como funciona el método que te

propongo implementar. Los dos hechos que te ejemplifico son similares pero los

resultados son muy diferentes, la diferencia la haces tu.

Nuestro control ante los acontecimientos externos es pequeño Gisella, pero la forma en como reaccionamos ante cada situación depende de nosotros así como de sacar el mejor partido de lo que en un principio puede parecer una adversidad.

Aquí Gisella, aquí te estoy pidiendo algo muy difícil, aquí te estoy pidiendo que seas la heroína

de la familia, la que se trague el orgullo por amor y la que responda sabia y centradamente en tu pareja. Esta es la única manera en la que tendrás éxito en crear un ambiente armonioso en tu familia. La familia no prosperará ni crecerá hacia la felicidad si no hay al menos un mediador.

Ahora bien, tu me dirás.. pero yo tenía razón y encima él se la saca de arriba?

Bueno.. aquí es donde vienen a parar tu prioridades..

¿Qué es más importante, tu relación con tu esposo o probar que tenes razón?

El tener en claro tus prioridades y no reaccionar con orgullo es lo que va a permitirte

ser cada día más sabía y más feliz.

Otro tema que se desprende de esto es también como queres crecer en esta vida, por

amor o por negatividad y claro como queres que crezcan lo demás.

Al final, no es importante cuál camino era mejor tomar, si el tuyo o el de tu pareja lo importante es que vallas con él. La felicidad no es un objetivo sino un camino, es aprender a sacar lo mejor de cada momento y esto lo vas a lograr aprendiendo por tu propia experiencia las leyes de la vida. Cada vez que sufrís es porque en mayor o menor medida estas violando una ley…..el secreto radica en aprenderlas para no violarlas.

Ahora bien.. tu posiblemente me digas porque simplemente alguien no las escribe en un papel todas y punto?

Bueno, el secreto es que hay que aprenderlas por la vivencia o nunca realmente las aprenderás, quedarán en la superficie.. en un nivel epidérmico y cuando la existencia te ponga la siguiente prueba con esa lección volverás a fallar…

Espero que mi email te haya sido de utilidad, te recomiendo los siguientes libros con más “pistas” que pueden serte de ayuda en tu camino.

En defensa de la felicidad de Mathiew Ricard.

Meditación de OSHO

El poder del ahora de E. Tolle

Un fuerte abrazo y mis mejores deseos,

Ishi.