



LAS CUATRO LISTAS

En nuestras relaciones con los demás todos acumulamos CUATRO listas, unas veces de manera consciente y otras sin darnos cuenta.

Son listas subjetivas, una misma lista dependerá de quien "la escriba o lea", su longitud y benevolencia o perversidad, dependerá de nuestra visión y vivencias respecto a las mismas.

Tenemos la lista "blanca" de las cosas buenas que nos hacen los demás, esta lista tiende a ser agrandada por el que da y a veces pasa desapercibida por el que recibe, es una lista que percibimos como corta. O sea, consideramos que no es para tanto.

La segunda lista, la lista "negra" es la de agravios que nos hacen los demás, está en cambio, la solemos tener muy clara, y solemos encargarnos de subrayarla. No se nos pasa una, y no la olvidamos.

La tercera lista es la lista de los agravios que hacemos, es la lista de las ideas purulentas, siempre pensamos que no ha sido para tanto o que ha sido "sin querer", vamos que un fallo lo tiene cualquiera. En la infancia se ve muy claro, los padres suelen pensar, "a mi

hijo le pegan pero él empuja sin querer", la traducción de mayores sería: "pero que mala leche tiene, y como es, no pasa una"

Y finalmente la de los cosas buenas que hacemos, esta si que la tenemos clara, y si es preciso la recordamos, y tiene una longitud muy extensa según nuestra perspectiva.

Un gran maestro decía que debemos escribir los defectos de nuestros amigos sobre la arena para que se los borre el agua. Pero grabar, los aspectos positivos que nos han hecho sobre una roca para que permanezca.

¡Qué bien nos vendría el ser agradecido! Y el tener un poco de mala memoria con las desavenencias. Viene muy bien saber olvidar.

Hay que aprender a manejar los desequilibrios entre nuestras propias listas, que nos permita vivir emocionalmente sanos y equilibrados. Hay que saber girar el tablero.

Sería bueno recordar las listas de lo que recibimos, ser agradecidos, y sentirnos afortunados por estar rodeados de gente que nos trata bien y borrar, olvidar las listas de los agravios; sí, aprender de ellos, limpiar nuestra rabia si es necesario, ser asertivos si fuese preciso, pero también relativizar, comprender y no permanecer con un ruido mental que nos impida disfrutar del presente. No dejar que se conviertan en un lastre que nos impida ir ligero por la vida.

Subir nuestra autoestima y sentirnos orgullosos por las veces que hemos obrado bien, pero hacerlo internamente. Por elegancia, no utilizar la lista de lo bueno que damos. Ser

elegantes con los demás. Y finalmente perdonarnos los errores que hayamos cometido. Es una manera de aprender

CUATRO VERBOS

Será importante saber conjugar cuatro verbos muy relacionados con estas listas: dar, recibir, pedir, y rechazar.

Dar, entendido como dar sin más, sin esperar a cambio. Cuando damos esperando algo de los demás, ya no es dar es invertir.

Recibir, nos tenemos que dejar dar, debemos aceptar las caricias de los demás, somos dignos y nos las merecemos. No confundamos el recibir con la falsa modestia. Por supuesto que nos merecemos recibir, ese halago, ese regalo, esa sonrisa...

Pedir cuando lo necesitamos, no pasa nada por pedir, no nos apoca, ni nos empequeñece, es muy sano saber pedir. Y también tenemos derecho a ello.

Y finalmente rechazar, debemos saber decir no, tenemos que aprender a no aceptar lo que no es nuestro, el mal humor de los demás es suyo, la rabia es suya, sus miedos son suyos, les podemos escuchar, pero no adueñarnos de ello, es bueno aprender a subir la ventanilla interior, para que no entre lo que no queremos.

Y vivir con ganas, como decía Javier Urra, que nadie pueda decir: murió como vivió, sin ganas.

Un buen hombre trata bien a los suyos, y así mismo. Ahora solo queda saber ¿quién son los tuyos?



el indio y su nieto

Un indio muy sabio se encontraba enseñando a su pequeño nieto una de las lecciones más importantes de la vida. Le contó al pequeño niño la siguiente parábola: "Existe una pelea dentro de cada uno de nosotros. Es una terrible pelea entre dos lobos", le dijo.

"Un lobo es malo. Es furia, rabia, envidia, remordimiento, avaricia, arrogancia, autocompasión, resentimiento, mentiras, falso orgullo, superioridad y ego. El segundo lobo es bueno. Es alegría, paz, amor, esperanza, serenidad, humildad, bondad, empatía, verdad, compasión y fe".

El nieto pensó sobre esto un momento. Entonces le preguntó al abuelo, "¿Que lobo ganará esta pelea?"

El abuelo simplemente respondió, "El que tú alimentes".

