



Herramienta 10: Las Contrariedades.

He vivido suficiente como para afirmar vehementemente que las personas se enojan, sufren y se presionan porque quieren, o porque no saben cómo manejar esas situaciones o porque no entienden hasta dónde es su límite para exigir o esperar un comportamiento de los demás..

En la herramienta que estudiarás te darás cuenta de que nosotros mismos nos ponemos las trampas para enojarnos y, de esa manera, culpar a los demás de nuestras molestias e incomodidades.

Podrás deducir que todo se negocia, no se debe dejar nada al azahar. No debemos suponer nada, ni esperar algo sin comentarlo o negociarlo; te darás cuenta que la imaginación puede ser una gran amiga pero también una amiga que te puede causar graves problemas.

Te darás cuenta de que no es válido esperar que las demás personas piensen, sientan y actúen como nosotros. He observado grandes errores en este sentido.

Habremos de aprender mucho de esta herramienta, ya que nos enseña de manera indirecta: a) respetar la forma de ser de los demás; b) medir las distancias entre los seres que convivimos; c) aprenderemos a dejar a un lado muchos viejos y feos hábitos con relación a "querer tener la razón en todo y por todo."

Explicación:

Las personas se enojan porque los demás no hacen las cosas como ellos esperan que las hagan.

Los grandes detonadores del enojo son:

- a) Las expectativas sobre el comportamiento de los demás.
- b) La imaginación de las personas.
- c) Los supuestos que manejamos o ellos nos manejan.

d) El creer que uno tiene la razón, y que todo el mundo debe vivir de acuerdo a ello.

e) Los valores, prioridades individuales que deseamos que los demás sigan los mismos pasos.

Herramienta 10. Las Contrariedades.