

¡Me Haces Enojar!...

No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con las emociones.

Jorge Bucay

Aproximadamente unos 10 años atrás, estando en clase de matemáticas mi profesora explicaba de una manera muy complicada a mi entender, las ecuaciones y al voltearse para preguntarnos si lo dicho había sido entendido, levante la mano y expresé que mi antiguo profesor (el cual me enseñó que muchas complicaciones de la vida son totalmente innecesarias) me había enseñado un método mucho más sencillo, logrando alcanzar el mismo resultado, ella inmediatamente exclamo de manera alterada –**“¡Claudia, Ya me hiciste enojar!”** a lo que sorprendida pregunte –**“¿La hice enojar?”** y ella aún más alterada reafirmo lo que me había dicho, solo me quedo preguntarle –**“Entonces, ¿Yo tengo el control de sus emociones?”** Un silencio invadió el salón, el cual de repente se veía interrumpido por una que otra risita reprimida en el otro extremo del aula. La exaltada mujer grito **“Claudia, salte del salón inmediatamente.”**

Es muy común en nuestra cultura, escuchar este tipo de expresiones **“me hizo enojar”, “me hizo sentirme mal”, “me hizo preocuparme”** y también por el otro lado **“me hace tan feliz”, “me hace sentir tan bien”**, la verdad es que debemos de darnos cuenta que **Nadie Hace Nada A Nadie**. Cuando justificamos nuestras reacciones emocionales con los hechos de alguien más, estamos cediendo el control de nuestras emociones a nuestro entorno, pero aun así, los que decidimos como sentirnos somos nosotros mismos. Un ejemplo muy común es un día nublado y lluvioso, cuando escuchamos a las personas decir **“días como estos me ponen muy triste”** o **“que día tan feo”**, pero también existen quienes dicen **“que hermoso día nublado, se me antoja ver una película con un chocolate caliente”**. El día es el mismo para todos, la elección no. Los primeros **ELIGEN** sentirse tristes o mal los segundos **ELIGEN** disfrutar su entorno.

Es exactamente lo mismo con las personas y relaciones, el problema viene cuando dependemos tanto de lo externo o cedemos el poder al entorno de nuestro estado de ánimo, nuestras acciones y hasta nuestros resultados. **“Me haces tan feliz”** y el día que eso a lo que cedo el poder de mi felicidad, se va, lo hace junto con mi felicidad y ahora ya tengo **“pretexto”** y a quien o que echarle la culpa de que me sienta infeliz.

Todos tenemos el poder, el **Libre Albedrío** de cómo reaccionar, de cómo elegir sentirnos y dejar de hacer responsables a los demás de nuestra felicidad o infelicidad. Así como mi maestra decidió usar mi comentario para enojarse, muchas personas deciden usar eventos, sucesos, palabras, etc. para sentirse mal, enojados y echarle la culpa de su malestar a alguien más y no tomar la responsabilidad de sus emociones.

Una anécdota que se dio lugar en la sala de una reconocida empresa, en una junta de ejecutivos importantes, cuando una nota misteriosa le llegó al jefe y expositor de dicha reunión. **“TONTITO”** decía aquel papel... El hombre expresó **“No entiendo, quien la mandó solo la firmo”**. Bien pudiendo hacer uso de su poder amedrentando con un **“enojo justificado”** buscando al autor de dicha nota, este hombre, con una autoestima tan firme y auténtica, no cedió el poder de su emoción, ni si quiera tomó la acción como agresión, pues tiene claro que nada ni nadie es lo suficientemente importante o poderoso para determinar su estado de ánimo, ni sus reacciones y mucho menos sus acciones.

Nada en esta vida, es lo suficientemente poderoso para hacer que dejes de ser quien verdaderamente eres, para que te haga perder tu centro de paz y tu **Libertad**.

Y a ti... ¿Qué te hace enojar?

¿A quién o qué le das el poder de tus emociones... de tu **Ser**?