

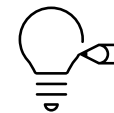
¿Realidad o mi interpretación de la realidad?

Hace unos días, en una sesión, una persona me decía: **“nos pasamos toda la vida lidiando con nuestros traumas”**.

En la vida, y también en los entornos profesionales donde la presión y la relación con personas no siempre elegidas nos ponen a prueba, se nos presentan muchas situaciones en las que interpretamos y vivimos pasando por el filtro de nuestras experiencias.

Pero aunque nuestra tendencia natural es hacer interpretaciones sesgadas, es importante que trabajemos en la búsqueda de otras miradas, otras interpretaciones, otras opciones que nos ayudan a dar un tipo de respuesta diferente, que nos pueda llevar a un tipo de experiencias diferentes.

Antes de cerrar la herida, comprueba que no te has dejado el dolor dentro



Algunas ideas que ayudan:

- aunque lo tomamos como algo personal, la mayoría de las veces no lo es
- la mayor parte de la gente (dejemos fuera esos que son pocos pero hacen mucho ruido... y daño) intenta hacer las cosas lo mejor que puede con lo que tiene, con lo que sabe, con las opciones que ve en ese momento. Que lo consiga es otra cosa...
- aunque tratamos de ocultarlo, ¿puede ser que lo que haya motivado esa reacción de la otra persona sea también la vulnerabilidad-la inseguridad- el intento de protegerse?
- las emociones se contagian y sin consciencia, es muy probable que la vulnerabilidad de la otra persona conecte con la nuestra y reaccionemos desde allí, puro instinto de supervivencia
- con consciencia es posible romper el círculo vicioso
- ¿y si das el primer paso?