

## ACTUA CON TOLERANCIA

Algunas situaciones te llevan a perder la claridad y a responder rápida e impulsivamente. Debes aprender a observarte y a silenciarte para escuchar a otros con paciencia.

Sabes en general qué situaciones y personas te irritan fácilmente. Cuando te veas frente a ellas, trates de permanecer en silencio para analizar con cabeza fría. Háblate a ti misma pidiendo observar la escena y ser capaz de comunicar sin alterar los pensamientos que quieres decir.

Siempre se saca mejor provecho de una actitud firme y tranquila que de una explosiva o impulsiva. Muchas veces aunque tengas la razón, tus ideas se pierden por la forma en que las expresas: tu energía desbordada altera la energía del otro y no le permite captar lo que quieres transmitir.

Al encontrarte en una situación así, haz de silenciarte y evitar responder automáticamente. Observa la escena, dialoga con tu ser interior, ora por la otra persona y comunica tu posición con calma, pide lo que esperas y muestra tu punto de vista después de escuchar.

Esta misma estrategia puedes aplicarla cuando debas tomar una decisión, cuando tengas una crisis. Es conveniente practicar: detenerte antes de actuar, responder o decidir; date la oportunidad y el lujo de decidir en tu mente primero, piensa cómo vas a reaccionar, eso te hará sentir un mayor control sobre tu vida. En vez de ser esclava de tus impulsos, los harás tus esclavos, ellos te servirán, no tú a ellos.



## EJERCICIO DEL OBSERVADOR OBSERVADO

Este ejercicio es útil cuando te encuentres en una situación que te causa malestar, descontrol o sentimientos y respuestas negativas.



- \* Concéntrate en la respiración por un momento y comienza a respirar en forma tranquila y pausada. Invoca la presencia del Espíritu Santo.
- \* Imagina que estás en la situación o con la persona causa del conflicto. Obsérvate y observa la escena. Date cuenta que te sientes mal, que los pensamientos se atropellan en tu mente. Ora por ella.
- \* Dí: "Dios está en mí, Dios está en ella, me calmo y tomo control de mis sentimientos y pensamientos. Mi ansiedad la transformo en comprensión de la situación y de la persona que está conmigo. Ella actúa en respuesta a sus propios vacíos e inseguridades, no con el propósito de hacerme daño".
- \* Respira profundo y contesta de manera acertada o pídele a la otra persona que hablen después, cuando sea más prudente. Observa que ella escucha con respeto y atención. Nota en su rostro que comprende tu posición.
- \* Da las gracias a Dios por lo que has logrado y por lo que puedes seguir logrando.

## EJERCÍTATE EN LA TOLERANCIA

San Vicente y Santa Luisa insistieron a las primeras hermanas sobre la práctica de la caridad, la mansedumbre, la humildad, la paciencia y la tolerancia para ser verdaderas Hijas de la Caridad, como una manera de vivir la unidad entre las hermanas y así favorecer la vida fraterna para la misión.

A través de estas reflexiones te invito a revisar tus actitudes frente a los demás: hermanas, pobres, colaboradores, entre otros. La comunidad se construye todos los días con oración, ascesis, y si tú haces esfuerzos para vivir la tolerancia, la condescendencia con tus hermanas y demás personas, seguramente vivirás más plena y feliz tu vocación y tu servicio dará mayor fruto.

Sor Lucia Rogé en abril de 1982 le decía a las hermanas: Volvamos a aprender la fuerza que reside en la reconciliación, en el aprecio bondadoso, en la comprensión, en la tolerancia, en el adelantarse mutuamente, unos a otros, en las atenciones. Recordemos las brasas encendidas, el pez sobre ellas, el pan preparado, ¿por quién?, por El, por Jesucristo, el Hijo de Dios resucitado. Adoptemos los medios propuestos por san Vicente y santa Luisa, que las Constituciones nos presentan: el perdón espontáneo o pedido durante una revisión comunitaria, la humildad. Fijémonos también: la conducta tan decepcionante de los apóstoles durante la Pasión no disminuye el amor de Jesús hacia ellos. El nos enseña a superar cualquier sentimiento, cualquier amargura. Nos enseña la dulzura de una amistad que sabe resistir a la tentación de un juicio inapelable. La fuerza renovadora del amor verdadero nos enseña la auténtica manera de amar, que rechaza toda agresividad para convertirse en acogida, al estilo del padre del hijo pródigo.



## ESCUCHA A SAN VICENTE

“Esa es la tercera señal de las Hijas de la Caridad; las tres son muy necesarias para esforzarse en imitar a nuestro Señor: no basta con trabajar en el servicio de los pobres, hay que saber tolerar y condescender unas con otras. ¿Quién no tiene necesidad de esa tolerancia? Fijaos en un marido: por mucho amor que tenga a su mujer, le tiene que tolerar muchas cosas. Que no se imagine que habrá de ser siempre como el día de la boda, o que el segundo año será como el primero, o el tercero como el segundo; cambiará de humor, y por eso tendrá que tolerarla. De la misma forma, la mujer tendrá que tolerar a su marido y pensar que todos los días cambiará de disposición y que por la tarde ya no tendrá el mismo humor que por la mañana” IX 528. 2 de febrero de 1653



«Soportarán las pequeñas imperfecciones de sus compañeras como quisieran ser toleradas en las suyas, y se acomodarán cuanto puedan a su dictamen y genio en todo lo que no fuere pecado ni contrario a las reglas, porque esta santa condescendencia, acompañada de tolerancia, es un excelente medio para mantener la paz y unión en la comunidad»... Nuestro Señor se lo recomienda a todos los cristianos en general, pero mucho más a las personas a las que ha llamado para que vivan en comunidad, como vosotras y yo. Dice así por boca de su apóstol: «Cargad unos con el peso de los otros» (Gal 6,2) IX, 1029-1030, 30 de mayo de 1658.

Padre, ha hecho usted bien en dejar que siga su curso esa pequeña alteración del padre..., sin decirle nada de las faltas en que se ha dejado caer; el remedio de esas cosas se encuentra mejor en la paciencia y en la tolerancia que en la corrección durante esos trastornos del espíritu, de los que hemos de creer que se repondrá pronto. (Carta a Esteban Blatiron, 21 de febrero 1653. P. 512)

## ESCUCHA A SANTA LUISA

“Si la humildad, la sencillez y la caridad que produce la tolerancia, están bien afianzadas en cada una, su pequeña Compañía estará compuesta de otras tantas santas como personas sean ustedes. Pero no tenemos que esperar a que sea otra la que empiece; empecemos todas a porfía...” (p. 516).

“Ya sé que todos cometemos faltas y yo más que nadie. Pero la tolerancia que debemos tener unas con otras tiene que impedirnos el detenernos a mirar la parte flaca de nuestras Hermanas, como no sea para ayudarlas” (p. 117).

“Alabo a Dios con todo mi corazón, por el sincero afecto que su bondad les otorga una hacia la otra. Es lo que mantiene la unión y la tolerancia que las Hijas de la Caridad deben tener entre si y lo que impide que una hable mal de la otra. Después de haberse pedido perdón, todo queda olvidado” (p. 502)

“Mientras se mantengan entre ustedes estas santas prácticas (el amor de su servicio, práctica de las reglas, cordialidad y tolerancia), pueden estar seguras de que Dios está con ustedes” (p. 617).



## ALGUNAS TECNICAS PARA TRATAR CON LAS PERSONAS

1. Evita criticar, condenar y quejarse de los demás
2. Demuestra aprecio honrado y sincero
3. Despierta en los demás un deseo vehemente
4. Interésate sinceramente por los demás
5. Sonríe
6. Recuerda que para toda persona, su nombre es el sonido más dulce e importante en cualquier idioma
7. Se un buen oyente, anima a los demás a que hablen de sí mismos
8. Habla siempre de lo que interesa a los demás
9. Haz que la otra persona se sienta importante y hazlo sinceramente
10. La única forma de salir ganando en una discusión es evitándola
11. Demuestra respeto por las opiniones ajenas, jamás digas a una persona que está equivocada
12. Si estás equivocada, admítelo rápida y enfáticamente
13. Empieza una conversación siempre en forma amigable
14. Permite que la otra persona sea quien hable más
15. Permite que la otra persona sienta que la idea es de ella
16. Trata honradamente de ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona
17. Demuestra simpatía por las ideas y deseos de la otra persona
18. Apela a los motivos más nobles de la otra persona
19. Empieza con elogio y aprecio sincero
20. Habla de tus propios errores antes de criticar los de los demás
21. Haz preguntas en vez de dar órdenes
22. Permite que la otra persona salve su propio prestigio
23. Atribuye a la otra persona una buena reputación para que se interese en mantenerla
24. Alienta a la otra persona, haz que los errores parezcan fáciles de corregir
25. Procura que la otra persona se sienta satisfecha de hacer lo que sugieres.

Tomado del libro de Dale Carnegie “Cómo ganar amigos e influir sobre las personas