El Dominio Propio

El dominio propio es la capacidad que nos permite controlar a nosotros mismos, nuestras emociones y no que estas nos controlen a nosotros, sacándonos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida. Nosotros somos los actores o hacedores de nuestra vida ya que de las pequeñas y grandes elecciones depende nuestra existencia; tenemos la importante posibilidad de hacer feliz o no nuestra vida, a pesar de los acontecimientos externos.

Esos acontecimientos no son los que manejan nuestra vida, sino nosotros mismos, como sujetos activos manejamos nuestra felicidad dependiendo de la interpretación que hacemos de ellos. Somos lo que pensamos y si aprendemos a controlar nuestros pensamientos tambien así podremos controlar nuestras emociones. Sentimiento, lo podemos definir como una reacción física a un pensamiento. Si no tuviéramos cerebro no sentiríamos, con algunas lesiones en el cerebro no se siente ni el dolor físico.

Todas las sensaciones llegan precedidas por un pensamiento y sin la función del cerebro no se pueden experimentar sensaciones. Si se controlan los pensamientos, las sensaciones y sentimientos vienen de los pensamientos, entonces ya se es capaz de tener un dominio propio o autocontrol.

El derecho de vivir es un verdadero privilegio que pocos pueden apreciar como realmente deberían de hacerlo. La vida viene a ser más importante, más seria y a veces más desafiante, a medida que progresa hacia su periodo de mayor utilidad. Coloca sobre el individuo la responsabilidad de dejar un memorial mucho más grande y duradero que la lápida colocada en su tumba.

La vida significa más que meramente vivir por un espacio de años. Es una escuela en la cual los padres son los primeros instructores en el arte del dominio propio. La obra de los padres es generalmente suplementada por un curso de entrenamiento formal en instituciones adicionales. Si el estudiante es apto y aprende bien su leccion temprano en la vida, se ahorrará a sí mismo, a sus padres, como tambien a sus maestros, muchas dificultades y tristezas. Y aún más que eso, sus padres estarán orgullosos de él como hijo y sus maestros, como discípulo.

Pero si por lo contrario fuera uno de los comparativamente pocos estudiantes indolentes, que fallan en captar rápidamente las lecciones de dominio propio del cuadro, pero el muchacho y los padres quedarán como factores permanentes. Y si la falta de dominio propio se volvierre incorregible, el estado se haría cargo de la situacíon por mediosde diversos factores como son, los correccionales de menores y guardían de los derechos de la comunidad.

Pero el punto más importante para toda persona joven es que no necesita que nadie lo mande excepto cuando fracasa en mandarse a sí mismo. El dominio propio podría considerarse como uno de los factores de mayor importancia en lo que es la personalidad de un individuo. Y realmente este representa mucho para una persona, ya que este sirve digamos como guia a la manera o forma de actuar de determinada persona.

Es por esto que se llega a la conclusion de que: “Un carácter noble no es resultado de casualidad, claro que no, ni tampoco se debe a favores de la Providencia, ni nada así, sino que es el resultado de la disciplina propia, del dominio propia, o podría decirse de la sujección de la naturaleza inferior a la superior, de la entrega del yo al servicio de Dios de los hombres . . . “El cuerpo es un medio muy importante de desarrollar la mente y el alma para la edificación del carácter. De ahí que el adversario de las almas encauce sus tentaciones para debilitar y degradar las facultades físicas. El éxito que obtiene en ellos significa con frecuencia la entrega de todo el ser al mal”.

A todos nos molesta que nos falle aquello que esperábamos como seguro. Es normal que nos disguste y hasta que nos enfademos por ello, pero cuando este sentimiento se convierte en rabia, hostilidad, incluso agresividad, y especialmente cuando resulta inmovilizante, sin permitirnos reaccionar contra el problema, u no sólo contra la persona o cosa que lo ocasiona, entonces nos lleva a la perdida del dominio propio. Por lo general el origen de la perdida del dominio propio es el deseo de que todos sean como nosotros, con nuestras mismas reacciones y comportamientos. Pero la la perdida del dominio propio no es algo innato al ser humano, sino un hábito adquirido.

Las ocasiones en las que surge son frecuentes y comunes a todas las personas. El mero hecho de conducir parece incitar al enfado contra los demás conductores, así como los atascos, los juegos competitivos, los impuestos, la falta de puntualidad o el haber cometido un error o un olvido. En

cualquier caso, la perdida del dominio propio no sólo resulta molesta e inútil para aportar soluciones, sino que incluso nos impide disfrutar del momento y de la situación.

Suele considerarse algo normal y un signo de carácter y hasta de entusiasmo, pero la realidad es que la perdida del dominio propio llevado a su extremo tiene efectos perniciosos sobre lo físico y lo psicológico. Por otro lado interfiere en las relaciones personales por ser un obstáculo a la comunicación y favorecer la culpabilidad y la depresión.

No se puede evitar sentirse desilusionado por la frustración de lo que sucede, ni dejar de sentir rabia o enfado, pero sí evitar que el sentimiento de la ira nos domine y afecte a nuestra vida. Resulta paradójico que la clave para superar este sentimiento, originado por nuestro deseo de controlar a los demás, es precisamente no dejarnos dominar por ellos ni por los sentimientos que nos inspiran. Y para esto, no hay como tener una buena opinión de uno mismo.