



# CURSO DE AUTOESTIMA

## CAPÍTULO 3

### ENAMÓRATE DE TU VIDA

Guía práctica de autoestima para aprender a quererte



## 3-GESTIONA TUS EMOCIONES y SUELTA LA CULPA

No hay emociones negativas ni emociones positivas

Sea lo que sea lo que sientes, no te preocupes, no sólo es necesario sino que también es útil para crecer. En contra de lo mucho que se oye por ahí, no hay emociones negativas ni emociones positivas. Todas ellas son una oportunidad para aprender de nosotros y crecer. Es verdad que algunas nos hacen sentir bien y otras nos duelen, pero si sabemos gestionarlas, podemos conseguir que todas ellas nos sean muy útiles para ser felices, vivir en paz y aprender a querernos como merecemos.

Lo que sucede es que como algunas emociones nos hacen sufrir, tenemos tendencia a evitarlas, dejarlas pendientes de reconocer y abordar y sepultarlas en un olvido ficticio que lo único que hace es que se hagan más enormes y estén cada día más apunto de hacernos estallar... No lo sabemos pero lo que nos hace sufrir no es la emoción en sí misma sino el hecho de intentar evitarla, porque en el fondo, sabemos que una día u otro vamos a tener que sacarla a luz para gestionarla y comprenderla, y somos conscientes de que cada minuto que pasa sin hacerlo, se nos escapa más de las manos y se hace más grande, más potente, más intensa.

Por tanto, aunque parece mentira, nos sale más a cuenta abordar el tema ya y mientras vamos a hacer limpieza del pasado, aprovechamos para reconocer y aceptar todas las emociones que sentimos, sin ahorrarnos ninguna porque muchas de ellas están ahí simplemente para ser sentidas... Para que tomes conciencia de que existen y puedan contarte algo de ti que tal vez ignoras o prefieres no saber o que tengas olvidado y pasado ese ejercicio, se irán.

Si no las reconocemos, aceptamos y gestionamos, las emociones nos acaban haciendo daño y provocando malestar físico. En el fondo, estamos destinados a tener que asumirlas y aceptarlas, somos libres de hacerlo cuando queramos, podemos hacerlo hoy o al menos hoy iniciar ese proceso, o dentro de diez años cuando ya hayan dado al traste con mil oportunidades en nuestra vida pero si queremos una vida plena, habrá que ponerse manos a la obra.

No eres culpable de nada



Nos han educado para sentirnos culpables de todo aquello que la sociedad considera correcto y nosotros no sentimos como algo propio, algo que no nos llena ni nos hace felices. Nos sentimos culpables por no ser niños buenos... Nos culpamos por no ser altos, esbeltos (no elegimos nuestros genes) ni sacarlas notas excelentes, ni ser grandes deportistas... Luego crecemos. Si tenemos mucho pecho es vulgar, si tenemos poco, nos sentimos mal... Si no vamos a la Universidad parece que fallemos, si vamos pero luego no conseguimos un trabajo respetable estamos fracasando... Nos piden que procreemos a cierta edad, que demos a luz niños hermosos, nos piden que seamos padres y madres ejemplares mientras trabajamos mil horas y no nos queda tiempo ni para notar que vivimos.

Vamos a dejar de sentirnos culpables de una vez y aprender a gestionar las emociones que surgen en nuestra vida.

Eso nos ayudará a darnos cuenta de que merecemos lo mejor y permitiremos que en nuestra vida surjan las situaciones, las personas y las actitudes que pueden cambiarla.

Pasos para gestionar emociones :

Reconocer

Comprender

Aceptar

Soltar

Agradecer

**RECONOCER** : A veces estamos sometidos a nuestras emociones porque nos sentimos incapaces de reconocerlas. Es tan fácil decir que estamos tristes, porque la tristeza es una emoción que genera simpatía, compasión, pena incluso... Si te paras a pensarlo estar triste y decirlo en voz alta es la forma más rápida de pedirle a los demás que te quieran, que te hagan caso y te presten atención... Sin embargo, nos cuesta mucho más admitir que estamos rabiosos, sentimos envidia o pereza. Y a menudo, por debajo de la emoción que mostramos, hay otra, una emoción secundaria, más intensa, la que no estamos gestionando y nos molesta más. Es una emoción oculta que nos cuesta reconocer porque sabemos que tras ella hay algo que aprender y nos supone confrontarnos con un pedazo de nuestro pasado, un error, un cambio necesario de



percepción. Porque no queremos revivir y sufrir, pero es necesario ir hasta nuestros miedos para sacárnoslos de dentro y permitirnos respirar, para que dejen de guiarnos y someternos. Eso no significa que vayan a dejar de existir, significa que existirán o no pero ya no llevarán ellos las riendas... Cuando afrontas algo, se atenúa o desaparece...

Por tanto, un primer ejercicio es el de reconocer la emoción real, la que intentamos enmascarar porque pensamos que tal vez no está bien, porque admitirla es tener que afrontarla y ponerse a trabajar en ella... ¿Qué sensación real llega a ti ante ese conflicto? ¿Cómo te sientes realmente? Escríbelo, define, sé sincero contigo, cuánto más lo seas, más fácil será conseguirlo. Tal vez hoy te des cuenta de una parte y mañana puedas comprender más. A veces, vamos notando matices con el paso del tiempo. Sé honesto contigo y lo demás vendrá solo.

Comprender : Ahora que ya le has puesto nombre a la emoción que sentimos, toca comprender su origen. Comprender para tener claro qué buscas con esa emoción, por qué vuelve a ti cada vez y qué esperas conseguir con ello... A menudo, estamos tristes porque algo nos apena mucho y otras creemos estar porque en realidad lo que hacemos con esa tristeza es usarla para llamar la atención de los demás, porque nos sentimos insignificantes, abandonados, invisibles y reclamamos su atención... Qué esperas que pase cuando te sientes cómo te sientes, qué buscas, después de qué tipo de situaciones te sientes de esa forma, cómo esperas que los demás reaccionen, qué quieres conseguir... Analiza tu pasado desde la distancia. Lo que sientes, lo que te pasa ¿ha sucedido antes? ¿Qué querías entonces? ¿Qué patrón de conducta repetiste? ¿Qué buscabas en los demás que no te dabas tú? ¿Qué creías necesitar? ¿Qué era lo peor que crees que te podía pasar entonces y ahora? ¿Se parece? ¿Qué miedo esconde esa emoción?

Aceptar : La aceptación es ese paso en nuestras vidas que lo desencadena todo, que pone en marcha la magia.

Hay un momento en que todos nos damos cuenta de que somos responsables de nuestras vidas y podemos aceptar o eludir esa responsabilidad. Podemos aceptar lo que nos pasa y decidir sacarle una lección para seguir adelante y oponernos, enfadarnos y luchar. Dar golpes y enfrentarnos a ellos sabiendo que eso no lo va cambiar... Porque



cuando no aceptas algo que viene a ti para que pases la prueba y te quedes con el aprendizaje, la ocasión se repetirá... Una y otra vez. Sin parar, hasta que aceptes, comprendas, te quedes con la parte maravillosa de la experiencias y sueltes el dolor. No golpees tu cabeza contra el muro, respira hondo, acepta que está ahí para decirte algo y entiende qué. Tal vez el muro te indica que no es el camino. Tal vez te dice que debes saltarlo y creer en ti, creer que puedes... ¿Quién sabe si el muro está ahí para que lo pintes de verde y aprendas a amarlo? ¿Quién sabe si está para que pintes tu futuro en él o tengas que hacer un camino más largo para rodearlo y aprender algo en ese nuevo camino que necesitas?

Esa emoción que eludes es necesaria para comprender algo de ti. Si la aceptas, podrás sacarle partido y no volver repetir la experiencia... Si la evitas y rechazas persistirá. No te resistas, vive lo que está ante ti y si no te gusta decide cambiarlo, empieza por este cambio en ti... El de aceptar. Y lo demás vendrá solo.

Soltar : Gastamos tanta energía peleando contra lo que no queremos, focalizándonos en lo negativo que hay en nuestras vidas y quejándonos por lo que nos pasa que una vez aceptas, te quedas en paz. Sin embargo, además de aceptar la situación, la emoción que nos embarga, tenemos que ser capaces de soltarla. Soltar es complicado, ¿a que adivinas que eso también me ha costado mucho? La guerrera decide no pelear y aceptar lo que pasa para sacarle una lección pero no suelta el arma, no duerme por las noches haciendo guardia por si acaso, no confía en la vida y en ella misma... Sigue pensando que no merece esa paz y se prepara por si tiene que volver a la guerra. Sigue creyendo que tiene que demostrar que merece respeto y que hay que ganárselo porque si no se impone no conseguirá que la acepten... Si no sueltas el apego a esa necesidad inventada, no aceptas del todo y no puedes dejar de sentirte controlado por esa emoción y la situación dolorosa tendrá que volver a ti para que tengas otra oportunidad para superarla.

Soltar no es fácil. Nos educan y entrenan para acumular. Acumulamos papeles viejos, ropa pasada de moda, recuerdos de lugares en los que estuvimos cinco minutos para hacer una foto pero en los que no vivimos nada ni notamos nada, fotos viejas, zapatos polvorientos, un montón de cajas, enseres y botes vacíos en casa... Y también acumulamos miedo, rabia, angustia, rencor, ganas de vengarnos... Acumulamos palabras,



las que dijimos y no queríamos decir, las que no fuimos capaces de pronunciar y nos queman dentro y las que nos dijeron y duelen... Acumulamos incluso las palabras que quisimos oír y nunca nadie nos dijo. Esas están en un rincón en forma de necesidad, de obsesión, de apego... Acumulamos situaciones, injusticias, momentos que nos parecen imperfectos pendientes de cambiar por momentos perfectos que nunca tuvieron lugar y que tal vez de existir no serían como soñamos... Y hasta que no soltamos todo eso, no podemos ser libres. Hasta que no decidimos que no importa que alguien concreto nos vea como deseamos que nos vea no podemos vernos como realmente somos, con todo nuestra esplendor y no permitimos que la vida nos ponga delante a otra persona que nos verá todavía mejor. Pedimos un amor inmenso para los martes y la vida nos trae un amor infinito los viernes y no aceptamos vivirlo y desapegarnos del día de la semana concreto en que deseamos amar. Y si no soltamos, nos vaciamos el espacio necesario para que la basura salga y entre la energía nueva, las nuevas ideas, las nuevas historias, las nuevas personas y situaciones... Si lo sabemos todo sobre lo que nos conviene, la vida no podrá enseñarnos nada, no dejaremos margen para lo nuevo. Tenemos que vaciar la bolsa para que si hay algo en el camino que pueda sernos útil, podamos guardarlo con nosotros. Mira qué llevas en tu equipaje vital porque a veces está cargado de cosas sin sentido, que ocupan lugar en ti y tu mente y te preocupan y predisponen a vivir situaciones que no forman parte de ti. Mira si vas cargado de necesidades insatisfechas sin sentido, de necesidades inventadas que en realidad son una cortina de humo para impedirte ver lo que no quieres ver, que ya eres lo que necesitas pero lo que pasa es que no te estás dando una oportunidad a ti mismo. Tal vez llevas en tu bolsa algo para deslumbrar a los demás, para demostrar que vales, para que te amen más... Puedes soltarlo ya porque no va a servirte nada... Busca en ti, porque mucho hay, y ocúpate de mostrarte a ti mismo lo mucho que brillas, lo valioso que eres y ámate... Ya no vas necesitar más artilugios ni fórmulas mágicas para enamorar y encajar. La magia que necesitas está en ti y espera a que la uses.

**Agradecer :** Agradecer es darse cuenta de que lo vivido es una gran transformación para ti, que es aprendizaje y que por tanto nos ha permitido crecer. Agradecer es confiar en lo andando y en lo que nos queda por andar. Es apostar por uno mismo y reconocer en la



vida y en los demás una parte de ti. Es dar por hecho que pase lo que pase, encontrarás el camino que estás buscando para llegar a dónde sueñas llegar. No importa los giros inesperados ni los miedos a superar. Das gracias porque ya sabes que valdrá la pena, porque te pones en el lugar del que ha sabido decidir escoger, del que ha arriesgado lo necesario para evolucionar, del que sabe que sabrá aunque no sabe cómo ni cuándo. Agradece cada lección de la vida porque te supone subir un peldaño más en esta escalera a tramos complicada pero siempre llena de sorpresas y momentos hermosos. Agradece porque es la forma de sellar ese salto que has dado al asumir tu responsabilidad, aceptar, comprender y soltar... Porque agradecer te pone en el lugar de los que tienen algo por lo que sentirse felices y dar gracias. Porque agradecer es llenar ese vacío que has conseguido a base de soltar dolor y tragedias inventadas por venir, miedos y apegos a situaciones adversas, y ocuparlo con aire puro y nuevo, fuerzas renovadas, aventuras emocionantes, calma, paz y momentos dulces que todavía no has podido imaginar.

### Sobre el pensamiento positivo bien entendido

Los últimos tiempos se ha hablado mucho de pensamiento positivo. La verdad es que pensar en positivo es muy útil y necesario pero aplicar esta técnica a nuestra vida sin reconocer nuestras emociones y asumirlas y alejarnos de la realidad puede ocasionarnos consecuencias que no deseamos. Si pensar en positivo supone “fingir” sin antes haber resuelto lo que tenemos pendiente y hacer un trabajo de gestión de emociones, no nos beneficia en absoluto. Pensar en positivo es saberse capaz de superar los obstáculos de la vida y confiar en encontrar las herramientas y las personas que nos ayudarán por el camino, no levantarnos por la mañana con una tristeza inmensa y ocultarla. Si que podemos forzar la sonrisa para que eso nos genere ganas de sonreír pero, por favor, no escondas lo que sientes, no te prives del maravilloso aprendizaje que son para ti esas emociones que te hacen sentir a disgusto sólo por evitar el dolor de enfrentarse a ellas. Si te levantas triste o rabioso, abraza esas emociones y siéntelas, haz un trabajo de gestión y luego, si quieres, fuerza la sonrisa para cambiar de estado de ánimo, pero siempre desde la consciencia, nunca desde la ignorancia, desde las ganas de sepultar lo que es



incómodo, que sólo consiguen que sea más incómodo y vaya creciendo en lugar de menguar...

Todos tenemos miedo

Seguro que lo has sentido. Es lo primero que sientes siempre, es un instinto primitivo ante lo que desconoces, Como animales estamos programados para detectar situaciones que nos ponen en peligro.

Y hoy en día, continuamos estresándonos ante situaciones difíciles de la vida cotidiana (hipoteca, divergencia entre compañeros en el trabajo o el diagnóstico de una enfermedad crónica).

Se ha hablado mucho de no tener miedo. Es imposible. Todos lo tenemos y la inteligencia emocional nos invita a no taparlo sino gestionarlo y aprender a usarlo a nuestro favor. Hay que gestionarlo, no anularlo. Como cualquier emoción, sentirla, identificarla, entenderla y decidir que no lleva las riendas de nuestra vida.

El miedo es un indicador, te dice hacia dónde debes ir para curar tu dolor y acabar con tus sufrimiento. Te indica dónde hay algo por conocer sobre ti y sobre la vida.

LA VIDA NOS PONE SITUACIONES DURAS DELANTE PARA QUE SEPAMOS QUE SI NOS ASUSTAN ES QUE DEBEMOS EXPLORARLAS Y ACERCARNOS A ELLAS.

"La curación es la pérdida de miedo al cambio" Deepak Chopra

PASA A LOS EJERCICIOS