

BERTA FERNÁNDEZ

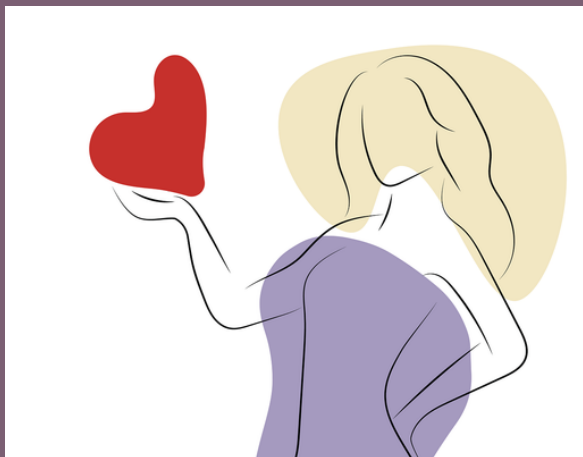
*11 claves para
amarse antes
de amar*

Fortalece tu vínculo interno



*"Uno siempre debiera empezar por si mismo,
pero nunca debiera acabar por si mismo"*

ERICH FROMM



En la búsqueda constante de amor y conexión con los demás, a menudo olvidamos el vínculo más esencial que debemos nutrir: el que tenemos con nosotros mismos.

Ese vínculo, que se traduce en una aceptación profunda de todo aquello que somos, se convierte en la clave para poder dar y recibir amor de calidad. Ese amor genuino será el pilar para poder construir relaciones sólidas y satisfactorias, que no impliquen que tu felicidad dependa de que tu pareja tenga la obligación de atender todas tus necesidades, o de llenar vacíos que se produjeron por heridas en fases tempranas de la vida.

El tipo de *amor propio* al que me refiero en estas páginas, no debe confundirse con el *orgullo*, entendido como aquel gesto del ego que hace que sintamos la necesidad de crecernos por encima de alguien, de una manera arrogante, precisamente porque nos sentimos pequeños en algún lugar de nosotros hacia el que no queremos mirar.

Me refiero al *amor propio*, que tiene su base etimológica en la palabra de origen griego *Philautía*, y que se refiere a la **reconciliación con lo que uno es y la propia existencia**. Practicar la filautía supone dejar de lado la autocompasión y la victimización.

Solo aprenderás a amarte, amándote. Esto, que parece una obviedad, tiene mucha más carga de la que crees. Cuando no nos amamos, no nos damos cuenta de que previamente, en algún lugar de nosotros, hemos tomado esa decisión de no amarnos. Esa decisión, en la mayoría de ocasiones inconsciente, responde a experiencias pasadas y a las maneras de amar que interiorizamos en la infancia, en función de lo que vimos a nuestro alrededor.

En las siguientes páginas encontrarás una pequeña guía, con la que pretendo invitarte a que te abras a la posibilidad de permitirte experimentar el amor a ti mismo, que lo conozcas. Porque cuando eso ocurra, entrarás en un espacio de libertad en el que la necesidad imperante de que te quieran, dará lugar al placer de experimentarte amando.

1

AUTOCONOCIMIENTO

Todo ser humano tiene en su interior un impulso innato, una fuerza de vida que tiende a llevarnos a desarrollar nuestras máximas potencialidades y a desarrollar al máximo el conocimiento de nosotras mismas. Es lo que Carl Rogers llamaba la "tendencia actualizante".

Aunque estamos absolutamente programadas por todas las experiencias que hemos ido interiorizando a lo largo de nuestra historia, en algún momento sentimos el impulso curioso de plantearnos para qué estamos en esta experiencia humana llamada vida.

Iniciar el camino del autoconocimiento es embarcarse en un viaje que va más allá de simplemente conocer nuestras habilidades y limitaciones. Se trata de sumergirnos en lo más profundo de nuestro ser, conectando y dando espacio a todo aquello que surge en nosotros, sin juzgar ninguna emoción como "buena" o "mala", si no simplemente viéndolas como brújulas que apuntan a espacios de nosotras, que muchas veces buscan ser sanados.

El autodescubrimiento requiere de honestidad y valor para acoger aquello que no queremos admitir. No hay un camino único o correcto, todos somos seres únicos y valiosos dignos de respeto y comprensión.

Y justo es ahí por donde debes empezar, por ser amable contigo, por tenerte paciencia. Abraza tu individualidad, sin juzgarte, y valora todas y cada una de tus experiencias pasadas, aunque creas que fueron desagradables, porque vinieron a mostrarte una forma más de crecer y aprender a amarte y a amar lo que es.

Sí, lo sé, da pereza. No nos gusta poner el foco en nosotros, estamos más acostumbrados a anestesiarlos con el hacer, que siempre es más seguro. No vaya a ser que empecemos a mirarnos y encontremos espacios que nos generen incomodidad.

Pues déjame decirte que esos espacios y el dolor o las malas experiencias que puedan albergar, - sobre todo en lo que se refiere a las relaciones con otras personas -, son la herramienta más potente de la que dispones para poder sanar y seguir adelante.

Porque, si no hay una buena autoestima en nosotras, esto se acaba traduciendo en que no nos amamos. Si no nos amamos, dudaremos constantemente de que la persona con la que establezcamos un vínculo nos quiera. Necesitaremos entonces pruebas constantes del amor de esa persona, para compensar nuestra falta de amor a nosotras mismas. Eso puede complicar mucho las cosas.

Pero, una vez que empiezas a comprenderte y a aceptar quién eres, nace la autoestima desde un lugar genuino. Ese amor real hacia ti, te aportará tranquilidad y seguridad a la hora de escoger tus vínculos y relaciones, que se forjarán desde la elección libre y no condicionada por la necesidad de llenar un vacío.

2

AUTOACEPTACIÓN

La asignatura pendiente que casi todos hemos tenido en algún momento de nuestra vida, es el aceptarnos íntegramente como somos. A menudo rechazamos muchas partes de nosotros que procuramos mantener en la sombra porque no nos gustan y no las aceptamos.

Ocurre, entonces, que para que nos amen intentamos ocultar estas partes, ya que creemos que no gustarán o no serán dignas de ser amadas, justamente porque nosotros no las amamos. Esta inversión de energía para ocultarnos, puede acabar desgastándonos y puede situarnos en una situación complicada. Por ejemplo, cuando estamos conociendo a alguien, porque no podremos mantener en el tiempo ese continuo filtraje de lo que nos surge hacer de manera natural.

La autoaceptación es el primer paso hacia una relación más compasiva y amorosa con nosotros mismos. Y esto resulta imprescindible para poder establecer vínculos sanos con otras personas.

Para conseguirlo, te propongo lo siguiente:

- **Reconoce y abraza tus fortalezas y debilidades:** tendemos a centrarnos en nuestras debilidades y defectos, olvidando que también tenemos muchas fortalezas y cualidades positivas. Permite desarrollar una imagen más equilibrada y realista de ti mismo y reconoce tus habilidades y talentos. Aprende a abrazar tus debilidades como parte de tu humanidad y cultiva una relación más compasiva contigo mismo.
- **Libérate del perfeccionismo y la autocrítica destructiva:** el perfeccionismo puede ser un obstáculo importante para el amor propio, ya que nos origina estrés y presión innecesaria. Cuando buscamos ser perfectos en todo lo que hacemos, nos ponemos expectativas poco realistas y nos castigamos duramente por los errores. Es importante reconocer el diálogo interno negativo y transformar la autocrítica destructiva en un diálogo más amable y aceptar que, como seres humanos, tenemos áreas de mejora.
- **Practica el autocuidado y el respeto pleno por ti:** practicar el autocuidado significa cuidar de ti mismo en todos los niveles: físico, emocional y mental. Esto incluye hábitos saludables como llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente y descansar lo suficiente. Pero no solo eso, significa también cuidarnos a nivel emocional, atendiendo nuestras necesidades y priorizando nuestro bienestar. Esto implica en ocasiones poner límites en nuestras relaciones, para protegernos del agotamiento emocional y el estrés.
- **Acepta tus experiencias pasadas y aprende de ellas:** nuestro pasado puede estar cargado de experiencias que nos han herido o dejado cicatrices emocionales. Aceptar y sanar esas experiencias es esencial para avanzar hacia el amor propio. No dejes que tu pasado defina tu presente. Libérate de esa carga emocional y ábrete a cada experiencia por lo que te ofrece en el presente y no por la interpretación que tú le otorgues en función de tus experiencias pasadas.

3

PERDÓN

¿Te ha pasado alguna vez que has sentido que alguien o tú misma, te ha/ has hecho algo que sientes que no puedes perdonar? ¿Te ha pasado alguna vez que te has quedado atrapada en ese pasado y todas las emociones que viviste en el momento, vuelven cada vez que lo recuerdas?

No podrás amarte incondicionalmente si todas esas emociones no son liberadas, de tal manera que te sientas en paz contigo misma y con la situación que ocurrió.

Te propongo un pequeño ejercicio: cierra los ojos y trae al presente alguna situación en la que sientes que te hirieron o en la que sientes que tú no lo hiciste bien. Localiza en qué parte de tu cuerpo sientes la emoción y focaliza tu atención allí. Cuando la tengas, atribúyete un color. Lee hasta aquí y no avances al siguiente párrafo hasta que hayas hecho el ejercicio. Retén la sensación unos minutos.

¿De qué color era tu emoción? Dirías que era de algún color cálido (rojo, naranja, amarillo...) o, por el contrario, era algún color frío (azul, verde, violeta). Si el color de tu sensación era cálido, el hecho de tu pasado sigue activo y seguramente te cause malestar en el presente.

Llegados a este punto, es necesario soltar para que puedas alcanzar el bienestar. ¿Y cómo lo hacemos? Pues empezando por entender que el perdón sanador, el que libera, no se focaliza en la otra persona. No se trata de perdonar a alguien desde la condescendencia, desde el elevarnos sobre esa persona como si nosotros nunca nos equivocáramos.

El perdón del que te hablo tiene que ver con la responsabilidad. Se convierte en un proceso que tú haces contigo misma. Se trata de poder acoger y caminar todas las emociones que aquella situación te sigue provocando de tal manera que puedas perdonarte, teniendo en cuenta que lo hiciste lo mejor que pudiste, con todas las herramientas de las que disponías en ese momento.

Ese es el verdadero perdón. El que te libera, el que actúa desde la responsabilidad de poder ser capaz de abrazar tus emociones que nada tienen que ver con quien supuestamente te hizo algo.

Ese *perdonarte*, se convierte en una fuente inagotable de amor ti misma y te ofrece la seguridad de saber que tienes margen para equivocarte, porque no va a suponer un drama protagonizado por la culpa. También te ofrece la virtud de entender que los demás no pueden nunca hacerte nada si tú no les has dado ese poder.

Sí, lo sé, esta última afirmación tiene muy mala prensa, porque especialmente en las relaciones, nos sitúa en la total responsabilidad de asumir con quién nos relacionamos. Por eso, si tus relaciones no son satisfactorias, deberás asumir que eres tú quien está eligiendo todo el tiempo con quien te relacionas.

Recuerda, cada situación que el ego considere como un agravio, viene a ti ser perdonada y soltada. Solo así podrás crecer y avanzar en el camino.

4

NO TE COMPARES

Todos nos comparamos en algún momento con los demás. Podría decirse que es algo habitual y que no necesariamente tiene que ser malo. La dificultad viene cuando esa comparación te provoca malestar y pueda llegar a socavar tu autoestima.

Cuando nos comparamos con los demás, tendemos a enfocarnos en lo que creemos que nos falta en lugar de apreciar nuestras propias cualidades y logros. Dejamos de sentirnos con energía y entramos en una dinámica victimista desde la que no podemos ver el gran potencial que, como seres humanos, llevamos de serie.

Para no caer en la trampa de la comparación, te propongo lo siguiente:

- **Aplica la consciencia en el momento en el que te comparas:** ser consciente de un hábito que surge por la inercia de la repetición sostenida en el tiempo, resulta difícil, pero no imposible. Créeme, ser consciente de algo que haces cuando lo haces es una cuestión de práctica. En algún momento del proceso cognitivo caerás en la cuenta de que te estás comparando. Es ahí donde debes elegir no seguir haciéndolo, no seguir alimentando esos pensamientos. Es el momento de valorar lo bueno que hay en ti y en tu vida.
- **Observa el daño que te ocasionas:** compararte con otras personas solo te generará un sentimiento de desvalorización e inferioridad. Piensa que tú estás eligiendo sentirte así y la persona con quien te comparas, en realidad, no es origen de esas sensaciones que surgen en ti. **Solo tú eres la fuente de tus propias emociones y pensamientos.** Si no los piensas, no tienen lugar.
- **Observa tu singularidad y valor intrínseco:** cada individuo es único y posee una combinación especial de habilidades, intereses y experiencias de vida. Al enfocarnos en lo que nos hace únicos, reconocemos que nuestro valor no proviene de la comparación con otros, sino de la singularidad de nuestro ser. Apreciar nuestra individualidad y aceptarnos como somos nos brinda la oportunidad de construir una autoestima sólida y arraigada en nuestro propio autodescubrimiento.
- **Enfócate en tus propios logros y metas personales:** la clave para evitar la comparación radica en enfocarte en tus propios logros y metas personales. En lugar de medir tu éxito en función de lo que otros han logrado, céntrate en tu propio progreso y crecimiento. Celebrar tus logros, grandes o pequeños, te impulsará a mantenerte motivado y comprometido con tu desarrollo personal.
- **Acoge y normaliza tu imperfección:** ¿Has visto alguna vez algún ser humano perfecto? Tu respuesta no puede ser otra que "NO". A nivel cognitivo, sabemos perfectamente que nadie es perfecto. Pero, sentir malestar si las cosas no las hacemos bien, eso es otro cantar. Así que yo te digo: equívocate, equívocate y mucho, porque solo así tendrás más herramientas y más experiencia para afrontar desafíos cada vez mayores, que te llevarán a crecer más y más como ser humano.

5

PRIORIZÁTE

Nos han enseñado que cuando decidimos priorizarnos estamos siendo egoístas. Tanto hemos introyectado esta identificación, que a menudo tendemos a descuidar nuestras propias necesidades, para atender demandas externas y sacrificamos nuestro tiempo y energía, en detrimento de nosotros mismos.

Pero priorizarse nada tiene que ver con el egoísmo. Es un acto de amor y respeto hacia ti misma. A medida que te conviertes en tu propia prioridad, experimentas una mayor sensación de fortaleza y equilibrio, lo que te permitirá construir relaciones más auténticas y significativas con los demás.

¿De qué maneras puedes empezar a priorizarte?. Te propongo algunas:

- **Identificando tus necesidades y deseos personales:** antes de poder priorizarte, es fundamental identificar tus necesidades y deseos personales. Reflexiona sobre qué es lo que realmente te importa, qué te hace sentir realizada y qué actividades te aportan plenitud y felicidad. Conectar con tus necesidades te ayuda a construir una base sólida para priorizar tus acciones y decisiones.
- **Aprendiendo a decir "sí" a ti mismo y "no" cuando sea necesario:** implica aprender a decir "sí" a ti misma y a tus necesidades, y también a decir "no" cuando sea necesario. A veces, podemos sentirnos culpables o egoístas por poner nuestras necesidades en primer lugar, pero es importante recordar que priorizarte es esencial para mantener un equilibrio emocional y una autoestima saludable. Aprender a establecer límites y decir "no" a lo que no te beneficia, te permite tener más tiempo y energía para invertir en lo que realmente importa.
- **Aceptando que es legítimo colocarte en el centro de tu vida:** no necesitas justificar tu derecho a cuidarte y amarte. Acepta que mereces dedicarte tiempo, cariño y atención sin sentir culpa ni inseguridad. Asumir la responsabilidad de tu propia felicidad y bienestar, te aporta fortaleza para tomar decisiones que estén alineadas con tus valores y metas personales.
- **Revaluando tus relaciones y compromisos:** priorizarte también implica reevaluar tus relaciones y compromisos. Asegúrate de estar rodeada de personas que te apoyen y valoren, y que te impulsen a crecer como individuo. Si sientes que ciertas relaciones o compromisos te agotan o te impiden crecer, considera liberarte de ellos y abrir espacio para nuevas oportunidades y conexiones más enriquecedoras. Aunque cueste soltar.

6

ABRAZA TUS MIEDOS

¿Quién no siente miedo en algún momento de su vida? Todos tenemos una lista de miedos concretos que nos paralizan o que no nos permiten avanzar hacia donde en realidad nuestro corazón lo desea. Esos miedos pueden tener su origen en experiencias pasadas, traumas, o creencias limitantes. Pero sobre todo, paralizan por la ansiedad que genera centrarse en la incertidumbre del futuro, un tiempo que, literalmente, no puede llegar a existir nunca porque siempre lo vivirás en el presente.

Acoger y transitar tus miedos, es un punto clave para poder experimentar una mayor sensación de libertad y confianza en ti mismo. Esto, sin duda, reforzará tu autoestima.

¿Por dónde puedes empezar?. Te propongo algunos movimientos:

- **Explora tus miedos y sus efectos en tu vida:** es fundamental tomarse el tiempo para explorar tus miedos y cómo han estado afectando tu vida. ¿Qué situaciones o pensamientos desencadenan tus miedos? ¿Cómo te han limitado en el pasado? Reflexionar sobre estas preguntas te ayudará a entender cómo los miedos han estado condicionando tus decisiones y comportamientos.
- **Reconoce el poder de la autoaceptación y la compasión:** el proceso de superar los miedos requiere de una dosis de autoaceptación y compasión hacia uno mismo. Reconoce que es normal tener miedos y que todos enfrentamos situaciones que nos generan inseguridad. No te juzgues por sentir miedo; en lugar de eso, acoge esas emociones y dales espacio, acepta que forman parte de ti y que son tan dignas como cualquier otras.
- **Transita tus miedos paso a paso:** enfrentar los miedos no significa que tengas que sumergirte en situaciones que te aterricen de golpe. Puedes abordar tus miedos de manera gradual y paso a paso. Establece pequeños desafíos que te permitan enfrentarlos de forma segura y sin abrumarte. Con el tiempo, cada paso te dará más confianza y te permitirá avanzar hacia una mayor autorrealización.
- **Utiliza tus miedos como oportunidades para crecer:** los miedos pueden ser maestros valiosos. A menudo, esconden aspectos importantes sobre nosotros mismos y nuestras necesidades más profundas. Al confrontarlos y atravesarlos, podemos descubrir áreas de crecimiento y fortaleza que desconocíamos. Aprovecha los desafíos que te presentan tus miedos y permite que se conviertan en trampolines hacia una versión más sabia de ti mismo.
- **Cultivando la resiliencia y la confianza en ti mismo:** recuerda que, como decía al principio de estas páginas, tienes en ti la capacidad de adaptación a la adversidad y de crecer en momentos difíciles. Tienes más capacidad de la que crees para superar obstáculos. Solo tienes que conectar con ese poderoso espacio de ti.

7

DISFRUTA DE TU COMPAÑÍA

"La infelicidad del hombre radica en una sola cosa: que es incapaz de quedarse quieto en su habitación"

BLAISE PASCAL

Vivimos en la sociedad del hacer. Hoy en día parece que cuanto más ocupada estás, más importante eres.

Como decía Blaise Pascal, ese es el origen de nuestros malestares. Hemos caído en la trampa del ego, y nos valoramos en función del cargo que ocupamos en el trabajo, cuantas citas sociales tenemos en la semana o qué película narcotizante vamos a ver hoy.

Y no me malentendas, no es que esté demonizando todos esos "haceres". El caso es que si únicamente nuestro mundo gira en torno a ellos, se convierten en un cúmulo de distractores que nos alejan de aquello que somos en esencia - que nada tiene que ver con tu cuerpo y tu personalidad -, y acaban alejándonos de nuestra fuente innata de bienestar, que no necesita de todo eso.

¿Y qué tiene que ver eso con amarte a ti misma? Mucho. Ese estilo de vida, basado en el "hacia afuera", se convierte en algo muy peligroso para tu autoestima. Cuando permites que tu valor como ser humano se reduzca a todo lo que posees, a qué profesión tienes o lo que piensan los demás de ti, te sitúas en un lugar muy peligroso en el que el concepto que tú tengas de ti, estará absolutamente condicionado por todo eso.

En cambio, si tu autoconcepto no depende de todas formas que adopta tu personalidad, sino que nace de saber que en ti misma está todo lo necesario para ser feliz, nada externo a ti podrá definirte y, por tanto, no necesitarás de la validación ajena.

Te propongo un par de prácticas para conectar contigo:

- **Pasa un tiempo a solas y en silencio contigo:** parece una práctica sencilla, pero muchas personas no pueden soportar estar 5 minutos en soledad y sin ningún estímulo exterior, solo con el sonido de su respiración. Es una práctica intensa si no tienes la costumbre, pero te ayudará a ver todo lo que en ese momento hay en ti, todas tus incomodidades y todo aquello que anestesia para no sentirlo. Dale la bienvenida a todas esas emociones, porque solo con que seas consciente de ellas, evitarás que el cuerpo las manifieste en forma de malestar, dolor o enfermedad.
- **Haz todo aquello que te gusta y te llena de felicidad:** no renuncies a hacer cosas que te gustan solo porque nadie quiera hacerlas contigo. Es más, elige hacerlas sola, porque tu atención estará centrada en ti y en como te sientes practicando aquellas actividades con las que más disfrutas. Resérvate un hueco en la agenda al menos una vez a la semana para hacerlo, porque esa será la cita más importante que tendrás programada.

8

SUELTA EL CONTROL

Muchas personas se encuentran sometidas a la ilusión del control, es decir, creen que realmente pueden controlar las cosas que suceden a su alrededor. Pero esto no más que eso, una ilusión.

No podemos controlar ni prever nada de lo que nos sucede. Incluso cuando pensamos que si hacemos A, sucederá B, no siempre es así. El caso es que la mente humana necesita creer que tiene el control, porque un escenario en el que no se pueda controlar nada, resulta sumamente amenazante.

Pero, paradójicamente, ocurre que cuando llega el día en el que eres consciente de que todo escapa a tu control, - ya que la vida responde a un funcionamiento que está más allá de la mente humana-, se produce una especie de relajación interna que te lleva a confiar en la vida. Desde ese espacio de confianza se siente la seguridad de que no va a ocurrir nada que no sea para tu propia evolución y aprendizaje, aunque no te guste nada la forma en que suceda. Y eso es muy liberador.

Seguro que piensas que todo esto es muy poco práctico y necesitas que "lo baje más a tierra". Pues te propongo algunos pasos para poder soltar el control, con la finalidad de que puedas alcanzar mucha más paz interna, confianza y herramientas para fluir con los cambios que surjan en tu vida:

- **Comprende qué hay detrás del deseo de control:** para poder soltar el control tienes que ser consciente de que **para qué tienes ese impulso** de querer controlar. Una de nuestras tendencias naturales es evitar el sufrimiento. Puede que en tiempos pasados -cuando eras niño- entendieras que para sentirte mejor tenías que coger las riendas de las situaciones. Es posible que creas que tener el control es tener poder, y con eso evitas el sufrimiento.
- **Acepta aquello que no puedes cambiar:** ten una premisa presente, **por mucho que te opongas a aquello sucede en el momento que sucede, no dejará de suceder.** Lo único que conseguirás con la lucha es más desgaste y más sufrimiento. Aprende a fluir con lo que venga, porque tiene una razón profunda de ser, aunque no puedas verla.
- **Confía en ti mismo:** a medida que renuncies al control externo, confía más en tus habilidades, en tus elecciones y en tu capacidad para enfrentar los desafíos, porque la tienes. La vida no te traerá ninguna situación que no puedas superar. Eres capaz de lidiar con lo que venga, aunque no lo creas.
- **Deja fluir tus emociones:** permite que fluyan sin juzgarlas ni tratar de controlarlas. Aceptar tus sentimientos te permitirá procesarlos de manera saludable y mantener una mayor paz interior.
- **Agradece lo que tienes:** Cultivar una actitud de gratitud te ayudará a valorar lo que tienes, en lugar de enfocarte en lo que te falta o en lo que quisieras controlar para que sea como a ti te gustaría.

9

ESTABLECE LÍMITES

En ocasiones, podemos sentirnos presionadas para complacer a los demás o ceder a sus expectativas, lo que puede llevarnos a descuidar nuestras propias necesidades y deseos.

¿Pero por qué nos cuesta tanto establecerlos, sobre todo con las personas con quienes tenemos un vínculo más estrecho? Porque **tenemos miedo a ser rechazadas**. Nuestro sentido innato de pertenencia a un grupo nos protege de todo aquello que resulte amenazante para lograr la supervivencia, y en grupo sobrevivimos mejor.

En base a esto, muchas veces nos perdemos en los demás y no ponemos en valor nuestras opiniones y necesidades. No establecemos líneas que no deben ser cruzadas en pro del respeto mutuo en cualquier tipo de relación.

Establecer límites nos permite protegernos emocionalmente, preservar nuestra energía y mantener una autoestima sólida al respetar y comunicar claramente nuestras líneas rojas.

Pero, ¿cómo empezar a poner límites de una manera asertiva?. Puedes empezar por aquí:

- **Identifica tus límites personales y emocionales:** toma conciencia de tus necesidades y límites personales. Pon atención en lo que es importante para ti, qué te hace sentir cómoda o incómoda, y qué aspectos de tu vida requieren más protección. Reconocer esto, te permitirá ser más consciente de cuándo te estás excediendo o permitiendo que otros se excedan.
- **Comunica de manera asertiva tus necesidades y deseos:** una vez que identifiques tus límites, es importante aprender a comunicarlos de manera asertiva y respetuosa. Expresar tus necesidades y deseos de forma clara y firme te ayuda a proteger tu bienestar emocional y a evitar resentimientos o frustraciones acumuladas. Aprender a decir "no" cuando sea necesario es una muestra de autocompasión y de respeto hacia ti misma.
- **Evita relaciones que te causan malestar:** establecer límites también implica reconocer cuándo una relación se ha vuelto destructiva o poco saludable para ti. A veces, nos aferramos a relaciones que nos causan daño por miedo a la soledad o al cambio. Sin embargo, mantenerse en una relación que te causa malestar puede afectar gravemente tu autoestima y bienestar emocional. Aprender a alejarte de relaciones que no te nutren y respetan, es un acto de amor propio que nos permite abrir espacio para conexiones más genuinas y positivas.
- **Hazlo poco a poco:** aprender a poner límites no es una habilidad que se adquiera de un día para otro. Requiere entrenamiento. Empieza por pequeñas cosas, pequeños gestos de negación cuando sientas que algo no te apetece y te veas en la inercia de hacerlo por otra persona. Y ¡jojo! Esto no es egoísmo, es autocuidado.

10

ACEPTA EL RECHAZO

La experiencia del rechazo ocasiona uno de los mayores daños emocionales y que más afectan a la autoestima. Cuando alguien nos rechaza, tendemos a pensar que nosotros somos el origen de ese rechazo. La tendencia natural es creer que algo en nosotros no está bien y que no valemos lo suficiente.

Lo cierto es que, ese rechazo tiene más que ver con la persona que rechaza que con la que es rechazada. Muchas veces rechazamos aspectos de los demás que, en realidad, se encuentran en nosotros, pero que rechazamos también.

De igual manera, lo que los demás piensan de nosotros tiene que ver con ellos y con su manera de ver el mundo y, en ningún caso, define quienes somos en realidad.

Aun así, manejarse con el rechazo sigue siendo complicado para nosotros. Cuando nuestra pareja nos rechaza y decide dejar la relación, o que nos despidan del trabajo, o no ser aceptados por los amigos o la familia, nos adentra de lleno en un duelo emocional que puede afectar seriamente el estado de ánimo y nuestro autoconcepto.

Pero este torbellino emocional que experimentamos cuando nos rechazan, debe ser algo temporal que nos sirva para recolocarnos en la vida y para adentrarnos en nosotros mismos. Podemos aprovechar esa experiencia para reflexionar y recalculamos hacia donde que queremos encaminarnos, y ser conscientes de que nos vamos a llevar un valioso aprendizaje.

Te propongo algunas ideas para manejarte con el rechazo:

- **No lo tomes de manera personal:** El rechazo no tiene que ver contigo como persona. Está relacionado con las circunstancias, las expectativas o las preferencias de la otra persona.
- **Aprende de la experiencia:** en lugar de ver el rechazo como un fracaso, intenta verlo como una oportunidad de aprendizaje. Reflexiona sobre la situación, identifica posibles áreas de mejora y usa esa información para crecer y mejorar en el futuro.
- **Permitete sentir tus emociones:** es normal sentir tristeza, decepción o frustración después de un rechazo. Permitete sentir esas emociones sin juzgarte a ti mismo. Acepta tus sentimientos y date tiempo para sanar.
- **No te obsesiones con el rechazo:** es fácil caer en la trampa de dar vueltas y vueltas a un rechazo, pero esto solo prolongará el dolor emocional. Trata de no obsesionarte con la situación y enfócate en seguir adelante.

11

NO TE PELEES CON LA VIDA

*"Aprende a confiar en lo que está ocurriendo.
Si hay silencio, déjalo aumentar, algo surgirá.
Si hay tormenta, déjala rugir, se calmará."*

EL TAO

Una de las causas que más sufrimiento nos origina como seres humanos, es la constante pelea que tenemos con aquello que ocurre en nuestra vida y que consideramos que debería ser de otra manera.

Y, aunque parezca una obviedad, no caemos en la cuenta de que **lo que sucede, no puede ser de otra manera, simplemente, porque ya está ocurriendo.**

Pelearse con algo que ya está en tu vida, que ya está sucediendo, no tiene ningún tipo de sentido. Es justo en ese espacio de lucha donde se origina el sufrimiento.

Estamos de acuerdo en que, en ocasiones, suceden en nuestras vidas hechos que nos causan un profundo dolor, como puede ser la pérdida de un ser querido. Ese dolor es una emoción natural que necesita ser sentida y a la cual hay que darle espacio para que, finalmente, en algún momento, más tarde o más temprano, se acabe diluyendo y puedas recordar a la persona sin sentir ese dolor punzante.

El problema viene cuando no queremos soltar ese dolor, y nos aferramos a él como si de esa manera mantuviésemos con nosotros a nuestro ser querido perdido. En ese momento, ya no hay dolor, hay sufrimiento y ese sí es elegido.

En nuestra vida suceden continuamente experiencias que no nos gustan y que queremos que sean de otra manera. Pero, si no aprendes a fluir con todo aquello que te suceda -tanto "bueno" como "menos bueno"-, te causarás mucho daño y además irás minando más tu autoestima, porque no te crearás capaz de manejar tu vida.

Esa pelea con lo que sucede, surge de la desconfianza en la vida. No confiar en ella, supone creer que en cualquier momento te puede suceder algo que va a romper tu racha buena. Hay muchas personas que nunca acaban de disfrutar de lo bueno que pasa en su vida, porque piensan que en cualquier momento ocurrirá algo que romperá esa racha. ¿Te suena esa manera de pensar?

Déjame decirte, que vivir de esta manera, en modo alerta, desencadena en tu cuerpo la acción de algunas hormonas como el cortisol, que genera un estrés provocado por fantasías sobre situaciones que aún no han ocurrido y que, en su mayor probabilidad, nunca sucederán.

Aprende a confiar y a no resistirte, porque de esta manera podrás soltar situaciones o relaciones que no te hacen bien y experimentarás mucha más calma, incluso en los momentos más complicados.

*Agradécete haberte dedicado este tiempo
para ti y tu autocuidado.*

Espero seguir acompañándote aquí:

www.berthafernandez.com

