



## **AUTOMALTRATO (III): LAS REACCIONES DESORBITADAS**

Una reacción desorbitada ocurre cuando no hay proporción entre la situación y los sentimientos que se genera. Es una cierta forma de “dramatización”, de “hacer teatro”, tomando las cosas a la tremenda. Esta reacción no es un dedo acusador hacia uno mismo pero sí un movimiento de camuflaje respecto a la realidad, un movimiento de despiste de mi mismo.

Cuando me “enredo” con mis propios sentimientos, elevo el volumen de los mismos y caigo en exceso de dramatismo. Tal vez el estímulo ha sido insignificante pero mi reacción emocional se ha desbordado. Esta es una manera muy sutil de automaltrato, ya que, aparentemente se puede interpretar como dar salida al sentimiento, respetar lo que siento. Y sin embargo hay tanto “volumen” en mi forma de reaccionar, que no puedo escuchar lo que verdaderamente pasa en mí. A su vez, tanto dramatismo provoca un derroche de energía que, unida al malestar, también NOS GUSTA. Sacamos partido a este *subidón emocional* y por eso se produce un hábito de conducta, una noria de la que nos resulta difícil liberarnos. El maltrato está servido.

Hay que saber distinguir bien lo que es saludable y lo que no. Ya estás viendo cómo en el desbordamiento puede haber fácilmente un atrape y una adicción. Me permito desfogar, es como soltar un vómito de algo que me sienta mal, y me quedo solo ahí, repitiendo este comportamiento una y otra vez en mi vida. Sin avanzar, como una pataleta de niño pequeño. ¡Pero qué bien me siento!

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Si comienzas a darte cuenta de que tienes adicción al "teatro", ponte en marcha y comienza el cambio. Ya sabes:

1. "Ojo blando",
2. Acallar la interferencias internas, esto lo puedes hacer utilizando la respiración profunda. De esta manera, ralentizas el cuerpo emocional y COLOCAS LAS COSAS EN SU JUSTA MEDIDA.
3. Habla en alto contigo mismo usando intencionadamente un tono átono, cuéntate lo que pasó. Controlando intencionadamente las expresiones emocionales. (Un tono plano sin emociones)
4. Y por último, busca siempre nuevos comportamientos saludables y practica en el día a día.

