



AUTOMALTRATO (I): LOS PORQUÉS

Comenzamos una pequeña entrega por capítulos que esperamos que te sea de gran utilidad para el logro de una sana autoestima. Porque sin darnos cuenta, muchas veces nos maltratamos a nosotros mismos. Son pautas arraigadas e inconscientes probablemente aprendidas de nuestro entorno social y cultural. DARNOS CUENTA, la toma de consciencia es el primer paso ineludible para EL CAMBIO. Mejorar como personas empieza por ser conscientes. Te vamos a descubrir en estos pequeños capítulos las formas más usuales de AUTOMALTRATO. Son formas destructivas de comunicarnos con nosotros mismos que nos impiden crecer y que tan solo uno mismo tiene el poder de cambiar comenzando por el “darnos cuenta”.

POR QUÉ ESTO...
POR QUÉ YO...
POR QUÉ AHORA...

Por qué, por qué, por qué... Son dos palabras de lo más destructivas. Son como un dedo señalador hacia uno mismo creado por uno mismo. Nosotros, nuestros propios inquisidores, nuestro propio “tercer grado” policial. ¡Así no hay quien crezca! Hemos introyectado un “padre exigente” y en todo momento nos estamos acusando.

Justificamos esta conducta diciéndonos que necesitamos saber las causas de lo que nos ocurre para poder cambiar. Y esta frase es una idea irracional porque conocer las razones *NO CAMBIA NADA*. Existen muchas personas que conocen perfectamente las causas y los porqués de su vida y sin embargo no mejoran, se quedan ahí, en las razones y nada más. Es una manera de tener ocupada la mente dando vueltas y más vueltas; de esta manera ya no te quedan energías para la acción, que es donde se produce el verdadero cambio.

La búsqueda de las causas actúa como un obstáculo para entrar en contacto con nuestro interior, con nuestra experiencia. Lo importante es saber **qué nos pasa y no el por qué**. Buscar las causas nos aleja de la experiencia, nos mantiene entretenidos en el plano mental y... "no movemos pieza".

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Eso, pasar a la ACCIÓN. Cuando nuestra mente nos enrede en el laberinto del analizar y de los porqués:

- ✚ En primer lugar, no combatas contra ello, no te opongas, no luches (así tampoco funciona, porque el inquisidor también es una parte de ti). Mira esa parte con cariño y aceptación. Simplemente basta con DARNOS CUENTA de que está ahí. Puedes como en un juego decir: "Hola, estás ahí, te he visto". Y elijo no seguirte.
- ✚ El segundo paso es más sencillo que el primero. Una vez que sepas que está ahí "tu dedo preguntón", Cambia la pregunta por qué por esta/s otra/s: *¿Qué me pasa AHORA?, ¿Cómo me siento?, ¿Qué salidas tengo ahora?, ¿Qué es positivo y saludable para mí AHORA?*

Practica en todo momento y que tengas un feliz cambio.

