

intro PSICOLOGÍA

CLAVES PARA AMARSE A UNO Mismo

Nuestra independencia emocional depende de aprender a ser felices por nosotros mismos. Esta es la conquista más difícil y la más necesaria.
Por *Borja Vilaseca*. Ilustración de *Sonia Pulido*



Cuenta una leyenda que en un pasado remoto los seres humanos éramos dioses. Pero abusamos tanto de nuestros privilegios, que la vida decidió retirarnos este poder y esconderlo hasta que realmente hubiéramos madurado.

El comité de eruditos de la vida sugirió enterrar *el poder de la divinidad* bajo tierra, en el fondo de los océanos, en la luna... La vida desechó todas estas opciones: "Veo que ignoráis hasta qué punto los seres humanos son tozudos. Explorarán, excavarán o gastarán una fortuna en naves para intentar conquistar el espacio hasta dar con el escondite".

El comité de eruditos se quedó sin saber qué decir. "Según lo que afirmas, no hay lugar donde los seres humanos no vayan a mirar nunca". Tras escuchar estas palabras, la vida tuvo una revelación. "¡Ya lo tengo! ¡Escondiremos *el poder de la divinidad* en lo más profundo de su corazón, pues es el único lugar donde a muy pocos se les ocurrirá buscar!".

¿QUÉ HAY DE NOSOTROS?

"No hay amor suficiente capaz de llenar el vacío de una persona que no se ama a sí misma" (Irene Orce)

Muchos de nosotros todavía no hemos encontrado ese *poder* que andamos buscando. Al vivir desconectados de nuestro corazón, intuimos que nos falta algo esencial para ser felices. De ahí que haya per-

sonas que no soporten estar consigo mismas, sin hacer nada, a solas con su vacío interior. Y dado que la sociedad nos condiciona para creer que el amor hacia nosotros mismos es un acto de egoísmo, vanidad y narcisismo, solemos esperar que los demás nos amen para dejar de sentirnos incompletos e insatisfechos.

Pero esta búsqueda está condenada al fracaso, pues es precisamente nuestra conexión interna lo único que falta en nuestra vida. Más allá del placer y la satisfacción temporal que nos proporcionan el éxito y la respetabilidad, así como el consumo y el entretenimiento, lo que en realidad necesitamos para ser felices ya se encuentra en nuestro corazón. Seamos honestos: ¿cuánto tiempo, dinero y energía dedicamos en conocernos, cuidarnos y mimarnos? ¿Cuándo fue la última vez que sentimos paz? ¿Qué hemos hecho recientemente para amarnos?

Como en cualquier otro ámbito de la vida, gozar de un saludable bienestar emocional es una cuestión de comprensión, compromiso y entrenamiento.

DE LA ESCASEZ A LA ABUNDANCIA
"La vida te trata tal y como tú te tratas a ti mismo" (Louise L. Hay)

Amarse a uno mismo no tiene nada que ver con sentimentalismos ni cursilerías. Se trata de un asunto bastante más serio. Al hablar de amor, nos referimos a los pensamientos, palabras, actitudes y comportamientos que nos profesamos a nosotros mismos. Así, amarnos es sinónimo de escucharnos, atendernos, aceptarnos, respetarnos, valorarnos y, en definitiva, ser amables con nosotros en cada momento y frente a cualquier situación.

El primer paso para amarnos consiste en conocernos, comprendiendo cómo funcionamos para diferenciar lo que deseamos de lo que verdaderamente necesitamos para ser felices. Y aunque en un primer momento lo parezca, este proceso de autoconocimiento no es un fin en sí mismo. Es el medio que nos permite adueñarnos de nuestra mente, superando a través de la aceptación y el amor nuestros miedos, complejos y frustraciones.

Emocionalmente hablando, solo podemos compartir con los demás aquello que primero hemos cultivado en

"Más allá del éxito o la respetabilidad, lo que en realidad necesitamos para ser felices se encuentra en nuestro corazón"

	Tirada: 984.216 Difusión: 812.476 (O.J.D) Audiencia: 2.843.666		Sección: - Espacio (Cm_2): 180 Ocupación (%): 34% Valor (€): 11.880,00 Valor Pág. (€): 34.280,00 Página: 29	
	Nacional Semanal	Dominical 31/10/2010	Imagen: Si	

nuestro corazón. Si no aprendemos a ser felices de forma autónoma e independiente, es imposible que podamos ser cómplices de la felicidad de las personas que nos rodean. No en vano, al vivir tiranizados por nuestras carencias, nos relacionamos desde la escasez, pendientes de que los demás nos den *eso* que no hemos sabido darnos. Por el contrario, al conectar con nuestra fuente interna de bienestar y dicha, entramos en la vida de los demás desde la abundancia, ofreciéndoles lo mejor de nosotros sin necesitar ni esperar nada a cambio.

ILUMINAR NUESTRA SOMBRA
**“La luz es demasiado dolorosa
para quienes viven en la
oscuridad” (Eckhart Tolle)**

Por más buenos que creamos ser, todos funcionamos mediante creencias, motivaciones, aspiraciones, deseos, actitudes y conductas egocéntricas, muchas de las cuales no queremos ver ni reconocer. Por eso, cuando alguien señala nuestros defectos y debilidades solemos ponernos a la defensiva. Más allá de esta reacción infantil, la madurez emocional pasa por comprender y aceptar nuestro lado oscuro, al que los psicólogos denominan “sombra”. Paradójicamente, así es como podemos trascenderlo, dejando de proyectar nuestros conflictos internos sobre los demás y sobre el mundo que nos rodea.

Amarse a uno mismo también consiste en sanar las heridas emocionales derivadas de nuestros conflictos internos. Dado que somos especialistas en huir del dolor, al llegar a la edad adulta solemos tapar y protegernos de dichas heridas tras una máscara del agrado de los demás. Y de tanto llevarla puesta, corremos el riesgo de olvidarnos quiénes éramos antes de ponérsola. Así, para poder ir pelando las capas de la cebolla que nos separan de nuestra verdadera esencia, es muy recomendable adentrarnos en la meditación.

No en vano, el silencio y la soledad permiten que aflore nuestra verdad. Basta con que de vez en cuando dediquemos un rato a estar solos, sin ruidos >

PSICOLOGÍA



“Nos amamos cuando ningún comentario o situación provoca que reaccionemos mecánicamente”

> ni distracciones, observando todas aquellas sensaciones que vayan brotando en nuestro interior, por muy molestas y desagradables que sean. Esta incomodidad –a la que solemos etiquetar como aburrimiento– pone de manifiesto que no estamos conectados con nuestro corazón. Y en vez de evitar a toda costa entrar en contacto con nuestro malestar, el aprendizaje consiste en armarnos de valentía para traspasar esta cortina de dolor a través de la aceptación. De hecho, solo

cuando lo canalizamos de forma consciente y constructiva podemos liberarnos de su presencia.

DEJAR DE AUTOPERTURBARNOS
“Cuando te amas a ti mismo dejas de encontrar motivos para luchar, sufrir y entrar en conflicto con la vida” (Gerardo Schmedling)

Cuando tomamos el compromiso de amarnos, lo que en verdad estamos asumiendo es la responsabilidad de crear en nuestro interior los resultados de bienestar que antes solíamos delegar en factores externos. Y esto pasa por cuidar nuestro cuerpo y nuestra alimentación. También por encontrar un sano equilibrio entre la actividad, el descanso y la relajación. E incluso por elegir con quién nos relacionamos y a qué nos dedicamos profesionalmente. El síntoma más evidente de que estamos cultivando el amor hacia nosotros mismos es un aumento notable de nuestra energía vital, lo que mejora nuestra salud física y emocional.

Además, al llevar un estilo de vida coherente y equilibrado podemos enfrentarnos al mayor reto de todos: recuperar el control sobre nuestra mente. Solo así podemos nutrir y reforzar nuestra autoestima. Y esto pasa por dejar de perturbarnos por no alcanzar el ideal de la persona que deberíamos ser, al tiempo que comenzamos a aceptarnos y amarnos por la persona que somos.

Al adueñarnos de nuestros pensamientos nos convertimos en los creadores de nuestra experiencia interior. Es decir, de nuestras emociones, sentimientos y estados de ánimo. Y al adueñarnos de nuestra experiencia interior nos convertimos en los amos de nuestro destino. Se sabe que nos amamos cuando ningún comentario, hecho o situación provoca que reaccionemos mecánicamente. Metafóricamente, a esta “libertad psicológica” también se la denomina “el poder de la divinidad”.

LA VERDADERA RIQUEZA
“Solo poseemos aquello que no podemos perder en un naufragio” (Proverbio hindú)

Cuenta una historia que un viajero había llegado a las afueras de una aldea y acampó bajo un árbol para pasar la noche. De pronto, llegó corriendo un joven que, entusiasmado, le gritó: “¡Dame la piedra preciosa!” El viajero lo miró desconcertado y le preguntó: “Lo siento, pero no sé de qué me hablas”. Más calmado, el aldeano se sentó a su vera. “Ayer por la noche una voz me habló en sueños”, le confesó. “Y me aseguró que si al anochecer venía a las afueras de la aldea, encontraría a un viajero que me daría una piedra preciosa que me haría rico para siempre”.

El viajero rebuscó en su bolsa y extrajo una piedra del tamaño de un puño. “Probablemente se refería a ésta. Me pareció bonita y por eso la cogí. Tómala, ahora es tuya”, dijo, mientras se la entregaba al joven. ¡Era un diamante! El aldeano, eufórico, lo cogió y regresó a su casa dando saltos de alegría.

Mientras el viajero dormía plácidamente bajo el cielo estrellado, el joven no podía pegar ojo. El miedo a que le robaran su tesoro le había quitado el sueño y pasó toda la noche en vela. Al amanecer, fue de nuevo corriendo en busca de aquel viajero. Nada más verlo, le devolvió el diamante. Y muy seriamente, le suplicó: “Por favor, enséñame a conseguir la riqueza que te permite desprenderte de este diamante con tanta facilidad”. ●

**PARA CULTIVAR
EL AMOR**

1. LIBRO

‘El arte de la meditación, de Matthieu Ricard (Urano). Un libro de fácil lectura y muy útil para aquellos que estén interesados en conocer más en profundidad qué es, cómo se practica y cuáles son los beneficios de la meditación.

2. PELÍCULA

‘Alice’, de Woody Allen. Una comedia que narra la historia de una mujer que al desvivirse por su marido y sus hijos se ha olvidado de atender y cuidar su mundo interior. Y de cómo a raíz de conocer a un excéntrico médico e hipnotizador descubrirá que la raíz de sus problemas es la falta de amor hacia sí misma.

3. MÚSICA

Cualquier disco de Deva Premal & Miten, cuyas canciones son una invitación a adentrarnos en la relajación solos o en compañía.