

TOMA CONCIENCIA DE TUS PALABRAS



Nuestras palabras nos ayudan a conocernos mejor. Con ellas no sólo hablamos sobre las cosas y los acontecimientos, sino que nos decimos a nosotros mismos. Siempre nos expresamos desde lo que somos y sentimos, desde nuestra historia y nuestro punto de vista. Así que siempre me estoy definiendo con mis palabras, incluso cuando evito hablar sobre mí mismo. Un camino ineludible para conocernos es escuchar las cosas que me digo, las que digo y cómo las digo.

Algunas expresiones dejan entrever que dentro de nosotros hay un conflicto, un complejo, una herida... que nos empuja a hablar así y que nos delata sin darnos cuenta. Os proponemos cambiar algunas de las expresiones porque suponen una creencia negativa o un juicio contra nosotros mismos.

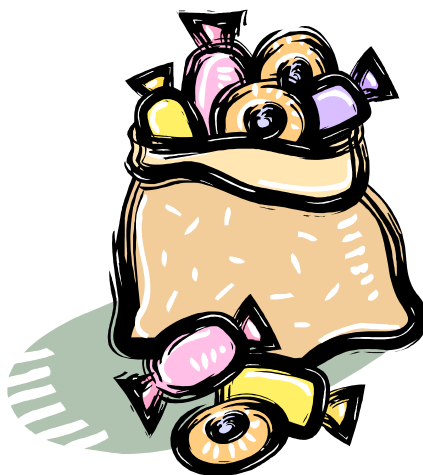
Las generalizaciones

Una de las evidencias de estar instalados en el pensamiento negativo es el uso de generalizaciones tales como *siempre, nunca, todos, nadie, todo, nada...* La realidad es mucho más concreta y evidencia de que ese tipo de expresiones no son reales. Es en el pensamiento donde suelen tener su espacio. Y el pensamiento se desata cuando vivo desde mis heridas, complejos, miedos...

Entonces, el camino más sano es cambiarlas por expresiones concretas o hacerte preguntas que te devuelvan a la realidad. Por ejemplo: si me digo, *Siempre meto la pata*, me pregunto *¿Cuándo he metido la pata?* Entonces puedo decir: *Algunas veces meto la pata o En esto he metido la pata.*

Otras situaciones muy corrientes: *Nadie me quiere* y su alternativa saludable: *Algunas personas no me quieren*; O también: *Todo lo que como me hace daño*, lo sustituyo por *Algunas cosas que como me hacen daño.*

Una lógica parecida tienen los juicios de todo o nada, donde no hay lugar a matices. Son expresiones del tipo: *Si no hago todo bien soy un fracasado; Si has*



dicho una mentira eres un mentiroso... Detrás hay una manera muy radical de separar los polos de la realidad, un juicio de todo y todos en buenos o malos, en blanco o negro. Al exagerar los polos, consigo no enfrentarme con la vida, que no es todo blanco o negro sino con matices. Al creer que es todo o nada alimento un miedo al fracaso que me empuja a abandonar cualquier intento de comprometerme con la realidad, conmigo mismo y los demás.

Las obligaciones

Se identifica con expresiones como *Tengo que...* *Debo...* *Es necesario...* *Tengo la obligación...* Detrás de estas maneras de sentirme obligado hay sentimientos de culpa o una fuerte autoexigencia, normalmente infundadas.

Prueba a preguntarte por la obligatoriedad de la acción. Por ejemplo: Te dices: "Tengo que acudir a la cita". Pregúntate: *¿Realmente tengo que acudir a la cita? ¿Quién o qué me obliga? ¿Qué pasaría si NO acudo a la cita?* Ser consciente de esto te ayudará a ser más libre.

Al tomar conciencia podrás sustituir los debería por *Quiero...* *Puedo...* *Elijo...* *Decido...* Por ejemplo: Quiero o no ir a la cita... Elijo acudir a la cita...



Sentirme incapaz

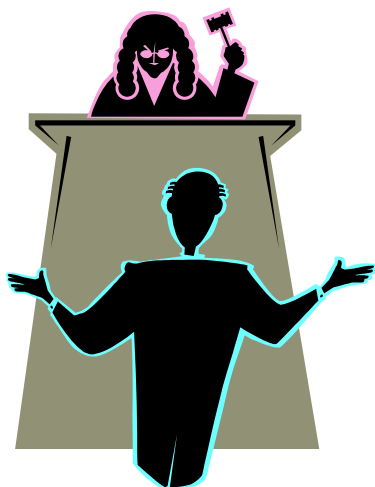
Se expresa en negaciones como *No soy capaz...* *No puedo...* *Me es imposible...* *No tengo ninguna posibilidad...* Son el reflejo de una falta de confianza en ti mismo, una creencia infundada en tu falta de valía, recursos, voluntad... De esta manera abandonamos proyectos, no satisfacemos nuestras necesidades o abandonamos el Autocuidado.



Pero si en vez de fijarme en mi impotencia me pregunto: *¿Qué me impide hacerlo, decirlo...?* y *¿Hay otra manera de conseguirlo?* vuelvo a asumir mi propia responsabilidad y exploro nuevos recursos con los que no contaba.

Por ejemplo: Te dices *No soy capaz de hablar en público*. Te preguntas: *¿Qué me lo impide? ¿Se puede aprender? ¿Cómo puedo aprenderlo? ¿Quién me lo puede enseñar?* Y así no cierro caminos y me abro a otras posibilidades.

Recuerda que Cicerón era tartamudo y es uno de los padres de la oratoria, el arte de hablar en público.



La culpabilidad

Me siento responsable de todo lo que pasa a mi alrededor y me culpabilizo de lo que funciona mal, dependa o no de mí. Los desastres de mi hogar, de mi familia, de la sociedad... ¡Todo me afecta! *El suspenso de mi hijo, un plato que se cae de la mesa, la falta de respuesta a un curso... el hambre en África.* Este deseo de control generalizado impide que aceptemos la responsabilidad de los demás.

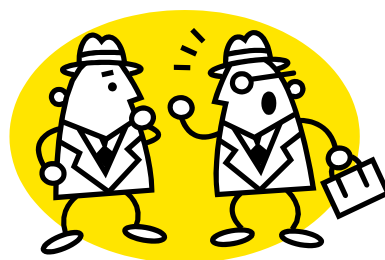
Se puede manifestar en el hábito adquirido de pedir disculpas por todo, ¡hasta para pedir un vaso de agua! En vez de decir, *¡perdón!* dí *¡por favor!* Puedo cambiar el lamento continuo por expresiones asertivas y para eso necesito distinguir: ¿Depende o no de mí? Entonces deslindo lo que es mío de lo que no y abandono el deseo de que todo esté en orden a mi alrededor. Es necesario que nos preguntemos qué es lo que puedo hacer para solucionarlo y qué no puedo hacer.

Por ejemplo: Mi hijo ha suspendido un exámen y me siento culpable... Pero puedo cambiar y decirle: *Has suspendido el examen... ¿Te puedo ayudar en algo?*

Las proyecciones de mis estados emocionales

En algunas ocasiones me expreso en tal manera que hago a los demás responsables de mi alegría o mi tristeza, de mi enfado o mis miedos. Son frases del tipo: *Me pones mala... Tu conducta me hace daño... Me da miedo tu forma de hablar... Me cansa tu irresponsabilidad...* Esta lógica se consagra en nuestra cultura con la creencia infundada de que *Mi felicidad es hacer felices a los demás.* De esta manera pongo toda la responsabilidad de mi vida en las conductas ajenas. (Es interesante leer en la web el documento: **MI PARTE ES MI PARTE**).

La estrategia para superar estas proyecciones es hacerme responsable de mi propio estado emocional: *¿Qué me pasa a mí con las palabras y las conductas de los demás?* Podemos comprender que cuando



algo me altera es porque soy sensible a ese tema. Entonces los demás se convierten en un espejo para conocer mejor mis heridas abiertas.

Interpretar a los otros

Muchos de nuestros pensamientos negativos se expresan en la costumbre de interpretar lo que los demás hacen o dicen, o no hacen o se callan. Algunos ejemplos: *Está enfadado conmigo; no me ha llamado hoy por teléfono... Me ha citado en su despacho; iya quieren despedirme!... No se ha comido todo el postre; iseguro que está enfermo!*

Normalmente generan pensamientos catastróficos contra mí o los demás. Puedo hacerlo para alimentar mi sentimiento de culpa (dirigidos hacia mí) o de rabia (dirigidos hacia los otros).

Para poder superar ese miedo hay que comprobar que los indicios por los que interpreto esa catástrofe son realmente ciertos. Para eso puedo abrirme a otras posibilidades o aclarar malentendidos. En los casos anteriores, por ejemplo: *¿Hay otras razones para explicar que no me haya llamado? ¿Pueden haberme citado para otra cosa? ¿A qué se debe su falta de apetito?* Entonces, lo más correcto es llamarle yo, preguntar al jefe o preguntar si está bien.

Ser la víctima

Se comprueba cuando interpreto de manera negativa tanto los halagos como las críticas. Te hacen un cumplido y no los aceptas o piensas que no es sincero. Ante una objeción, pienso que es un reproche. Así vas alimentando sentimientos de sentirte *herido, víctima, olvidado, maltratado...* Te dicen: *Trabajas lento...* y pienso *Soy un inútil...* O bien: *No pongas tanta pimienta...* y me digo: *No le gusta cómo cocino...*

Para asimilar los cumplidos es bueno adoptar la costumbre de decir sencillamente *¡Gracias!* Ante las críticas negativas, escúchalas sin dramatizarlas, pide aclaraciones y asume lo que puedan tener de verdad.

