

# Amar al prójimo como a uno mismo



Ana Bayón

Pedagoga y Coach

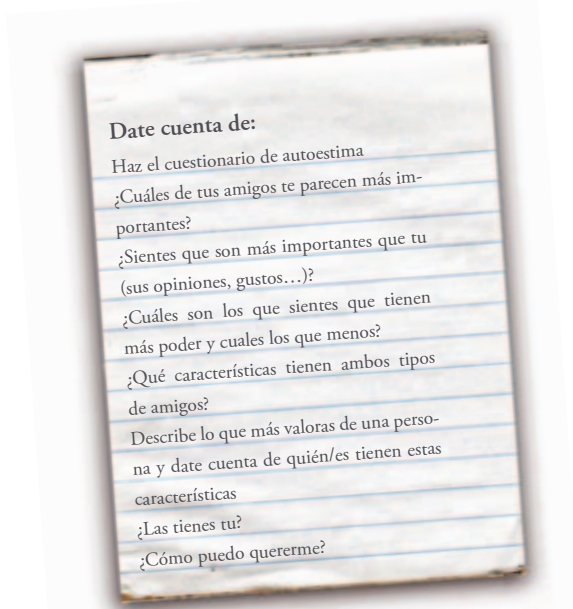
Desde hace algún tiempo no sabes qué es lo que te pasa que de repente te sientes atrapado y te parece que muchas de las cosas que te rodean no son como tú quieres. Ni siquiera tú eres como quieres.

Tengo 34 años y no hace tanto que pasé por ahí, pero se olvida. Se olvidan la ganas de correr, de volar, la incertidumbre por lo que pensarán de ti, no saber qué hacer y querer parecer más segura.

Era una adolescente normalita, más bien tímida y muy insegura. Me aterrorizaba el instituto porque no conocía a nadie y no sabía manejar. Todo nuevo. En aquella época cuando entrabas en la secundaria (la antigua BUP) te hacían novatadas que consistían en hacerte bastantes tratadas durante los primeros días de clase para que te dieras cuenta de que el mundo de muñequitas del colegio se había acabado dando paso a algo más salvaje. O así lo viví yo.

Tenía ganas de conocerlo todo, y a la vez todo me aterrorizaba ¡qué tontería! Ahora lo veo con otros ojos. Ese miedo me impedía ser lo natural que soy.

Actualmente tengo otras herramientas y me doy cuenta de lo importante es sentirme segura de mi y quererme. Durante esta época te pasas el tiempo buscando que te quieran como condi-



ción para quererte tú. De hecho cuando te sientes fuera te da “el bajón” y la nube negra vuelve a oscurecer todo lo que te rodea. Quererte es una de las cosas que más bienestar y libertad te va a dar. Quererte significa sobretodo ACEPTARTE.

Aceptar lo que sientes, lo que piensas y lo que haces.

Más allá de valoraciones es aceptarlo y luego verás qué haces con ello. Un amigo mío me dijo hace poco que el enfado surge porque no aceptamos algo de la realidad o de nosotros mismos y más veces de lo que quieres te ves dependiente de la aprobación y aceptación de tus amigos... ¡qué rabia da!

Te propongo un ejercicio: Haz un diario de logros durante dos semanas y apunta en un lugar

donde nadie más que tu pueda ver, qué cosas has hecho, sentido o pensado, que son positivas en el día. Escribe desde las cosas más importantes a las más pequeñas. Incluye los aspectos físicos de ti mismo que te gustan a diario. Y recuerda que no debes incluir aspectos a mejorar o cosas que no te gusten.

Otro ejercicio en la misma línea sería procurar cumplir todas las tareas con las que te has comprometido a diario. Si no puedes cumplir alguna tarea comunícalo, négócialo, pero no caigas en dejar de hacerlo sin decirlo. Este último ejercicio te hará sentir muy sólido.

¿Y qué hago con lo que no me gusta de mí?

Date cuenta de qué es lo que no te gusta. Pregúntate algo que te va a sonar raro pero hazlo y escríbelo en tu diario personal ¿qué intención positiva me trae ser así? Y deja que salga lo que salga y lo escribes agradeciéndote esta parte.

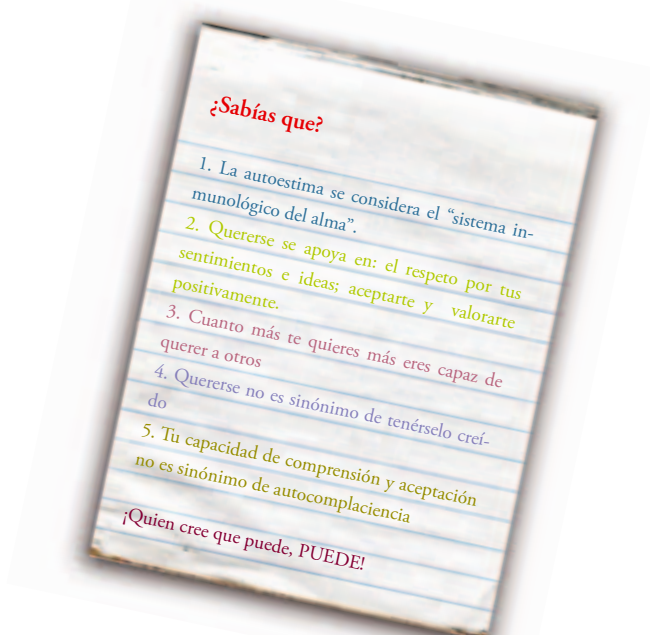
Por ejemplo:

Lo que no me gusta de mí es que me rayo mucho con mis amigas y con el chico que me gusta. Estoy harta de rayarme porque luego no pasan las cosas que pienso por lo que he perdido el tiempo.

La intención positiva de mis “rayadas” es que trato de anticiparme a las “decepciones” para poder adaptarme. Es como un sistema de seguridad

Tampoco me gusta que me “corto” cuando salimos a dar una vuelta y nos encontramos con gente de nuestra edad. Parezo “mudita”.

Mi intención positiva es observar primero antes de actuar. Si me callo me da tiempo a ver cómo



va el tema antes y me da menos miedo meter la pata.

Si hay algo con lo que estés enfadado contigo también puedes preguntarte ¿qué necesitas para perdonarte? El perdón es una de las acciones más liberadoras y reparadoras que hay. Aprender a perdonarte te ayudará a crecer sin cargas y te hará más flexible y abierto a los demás.

Por ejemplo: estoy enfadado conmigo porque no soy capaz de decidir por mí mismo. Siempre hago lo que me dicen los demás. Mi intención positiva es no equivocarme, si otro me dice lo que tengo que hacer es como si corriese menos riesgo. Para perdonarme necesitaría tomar una decisión sólo, como por ejemplo decidir cambiar lo que hacemos en los recreos o el sitio donde vamos los fines de semana con los amigos.

Te invito a que hagas lo mismo con los defectos que tienen los demás, es decir, busca la intención positiva y si es pertinente perdónale.

Otro ejercicio interesante es que procures desterrar de tu vocabulario algunas palabras. Es algo sencillo y verás los efectos que tiene: las palabras tabú serían: esto es así, siempre, nunca, asco, imposible.