

**AFIRMACIÓN:** “Soy el único responsable de mi vida. Yo soy.”

## 2008 Lección 6 - Viaje Interior

### SIEMPRE SOY YO

Si el concepto de lo que es una proyección quedó claro para ti, tienes ahora en tu haber una herramienta poderosísima para que tu vida cambie y sea más fácil querer y perdonar. Una vida más cálida y amorosa. Aunque no siempre somos capaces de reconocer las proyecciones que hacemos, al menos ya sabemos que existen y que nos juegan muy malas pasadas. La mayor parte del tiempo colocamos la responsabilidad de lo que nos pasa en los demás, y esto es un enorme error.

Como todo se procesa dentro de nosotros, si pasamos a considerar nuestro, todo lo que ocurre, vamos a ser dueños de nuestra vida. Dejamos de sentirnos víctimas del mundo y de sus moradores... Si algo molesta, míralo en ti y corrígelo en ti. Si algo te parece injusto, mira donde estás siendo injusto tú o de que manera se creó en ti la tendencia a verlo todo como una injusticia. Si no te hacen caso, observa si tú te estás considerando, queriendo y atendiendo como te mereces y necesitas. Si tu pareja proyecta sobre ti sus propias cosas, observa como tú proyectas lo tuyo en ella/él y arregla lo que es tuyo. **¡Tráelo todo a ti!**

Igualmente, a menudo sufrimos porque un ser humano lo está pasando mal. Es posible que creas que sabes lo que esta persona está viviendo, porque presupones que siente las cosas igual que tu. La experiencia muestra que no es así casi nunca. Cada persona vive las cosas de una manera única e intransferible. Gran parte de nuestras penas y alegrías no son vividas de la misma manera por el otro... tiene otras ideas, otros recursos, otra información, otros conceptos. A menudo creamos una película en nuestra cabeza y creemos que todos la viven como nosotros. ¡El otro puede estarlo viviendo de otra forma!

Podemos estar disponibles, presentes y atentos con el otro, pero jamás podemos vivir las cosas por él/ella, por mucho que amemos y queramos a la persona. Si conseguimos mantenernos presentes y amorosos, sin entrar en la película del otro, más útiles somos.

Una abuela adoraba a su nieto, cuyos padres se habían separado. Hubo un conato de reconciliación y el niño, entusiasmado, les dijo a todos sus amigos del cole y a todos los profesores que sus padres volvían a estar juntos. No fue así... Cuando la abuelita fue a hablar con su nieto sobre ello, se dio cuenta de las lágrimas que corrían por su rostro. ¡Estaba viviendo su propia decepción y su propio dolor! Daba por hecho que el nieto lo estaba sufriendo como ella... Sin embargo, el niño la miraba asombrado, pues para él aquello ya estaba superado...

Ten en cuenta que nos movemos por juicios. Creemos que el otro se siente como nosotros y reacciona y piensa como nosotros. Al final, estamos imponiendo al otro nuestra propia experiencia.

Estás proyectando tu forma de pensar en el otro. Al hacerlo, de cierta manera te estás liberando de algo que no te gusta. Si algo te duele y no consigues afrontarlo, colocas el dolor en otro. Incluso puedes usar una película para liberarte de una pena que no consigues manejar. Si estás atrapado en la rabia por no conseguir ser como quisieras ser, puedes “usar” al otro para vivir esta rabia sin darte cuenta de que en realidad, esta rabia es contra ti mismo. Si tu hermano no asume sus asuntos y responsabilidades y todo recae sobre ti, dirige este enfado a ti mismo, y date cuenta de que, en el fondo, estás enfadado/a porque no te atreves a “pasar” de todo. No te atreves a soltar la situación y salir de tu papel de “salvador”, que te pesa, pero te da un espacio, un lugar, una importancia ante los demás.

Ahora para un poco y siente cual es el papel en el que estás atrapado/a. Piensa en alguien que te suele cabrear y mira el asunto como un reflejo de lo que pasa dentro de ti mismo/a. Seguro que encuentras el meollo. ¡¡Piensa en la suerte que tienes!!! Ahora está en tus manos resolverlo. Si no fuera algo tuyo, estarías sin recurso. Entonces sí, serías una víctima real de las situaciones.

**AFIRMACIÓN:** “Soy el único responsable de mi vida. Yo soy.”

Además, tienes una ventaja añadida: si dejas de juzgar al otro y trabajas el asunto como algo tuyo, te estás liberando de una proyección tuya. Sanando el asunto dentro de ti, te perdonas tu propia proyección. Una proyección que te tenía atrapado e indefenso. Ahora puedes perdonar. Perdonar tu rabia, perdonar tu sobreesfuerzo, perdonar tu necesidad de asumirlo todo. **El perdón es una llave esencial para la sanación.** El perdón es expansión, paz de espíritu. Como decía un obispo brasileño muy gracioso: hay que perdonar, pero no por el otro, ¡sino por ti mismo! El que sale ganando eres tú!

Si te irrita alguien, mira qué es lo que te está irritando y considéralo algo tuyo, no del otro. El juicio siempre crea separación y culpa en el otro y en ti. En realidad todos somos uno y si juzgas y criticas al otro, te juzgas y criticas a ti también. Cada vez que juzgas a alguien, en realidad te estás juzgando a ti mismo. Cada vez que amas y aceptas al otro, también lo estás haciendo contigo mismo.

## INSTRUCCIONES

Es importante que captes bien este concepto de proyección, pues es la base del trabajo personal. Es el material que puedes cambiar y limpiar. Al verlo fuera y traerlo hacia ti mismo, ¡estás reconociendo en ti algo que antes era un punto ciego! Por ello, exprésanos tus dudas o las dificultades que vas teniendo para que podamos apoyarte. Lo puedes hacer exponiéndolo en el Foro o escribiendo a [viajeinterior@crecimientopersonal.com](mailto:viajeinterior@crecimientopersonal.com)

Sigue el repaso de la quincena anterior releyendo las lecciones de 6 a 10. Con una vez basta. Pero pon atención en observar si consigues ver otros significados en lo que estás leyendo. Si tienes una comprensión más profunda y más rica de lo que se está planteando. También agradecemos tus comentarios sobre esto.

## EJERCICIO INTERIOR

### 1ª parte:

Te hemos pedido la semana anterior que escribieras con detalle la grabación que descubriste por debajo de tu proyección. Posiblemente sea una escena de tu infancia o de tu adolescencia. Si la has descrito con detalle, puedes trabajar sobre esta escena ahora. Si la localizaste pero no la has detallado, hazlo ahora. No te olvides de describir tus sentimientos, todo lo que se ha dicho en la escena y quienes fueron los protagonistas: padres, hermanos, profesores, tíos... o la novia/o, el amigo/a... O una persona ajena que te faltó al respeto...

Los detalles son importantes, así escríbelos con cariño. Toma unos minutos para ello. No escatimes el tiempo, pues es la base sobre la que vas a trabajar.

### 2ª parte:

Compra una cartulina blanca y rotuladores de colores. A continuación, busca un momento que tengas para ti y comienza a dibujar sobre ella la escena en cuestión. Dibuja en negro y rojo las palabras agresivas o hirientes. Trata de darle vida al dibujo y también dibuja o escribe como te sentiste: triste, encogido, rabiosa, vencedor... Trata de mostrar la expresión, teniendo en cuenta que el dibujo es para ti, ¡nadie te va poner nota!

Cuando esté terminada la escena, cierra los ojos y siente todo aquello que no pudiste expresar entonces. Comienza a dibujar y escribir encima de la escena todo aquello que no pudiste decir o hacer.

Tengas la edad que tengas en la escena, permite que tu niño/a o adolescente pueda decir lo que tuvo que callar, pueda pedir su lugar o decir lo que le dolió, o simplemente reivindicar respeto y recuperar su dignidad.

No te reprimas y escribe encima del dibujo todo aquello que quedó reprimido dentro de ti. Si te sale rabia, dibuja tus palabras en negro o rojo, con un rotulador grueso. Hasta quedarte a gusto. Tienes permiso para transformar completamente el dibujo.

**AFIRMACIÓN:** “Soy el único responsable de mi vida. Yo soy.”

Cuando termines, cierra los ojos y literalmente saca de esta escena a tu niño o adolescente y tráelo a tu corazón. Siente a tu niño, vivo y contento, en tu corazón.

Ahora, si tienes posibilidad, quema la cartulina, viendo como se desvanece aquella escena. Si no puedes quemarla, échale agua encima y mira como se desvanece el dibujo. Finalmente, lo rompes y lo tiras a la basura.

## EJERCICIO PRÁCTICO

Esto lo puedes hacer con cualquier grabación que te esté lastrando o condicionando.

**INVITADA DEL MES: Mayte Saavedra, entrenadora emocional y facilitadora de grupos.**  
**Directora del Portal español de Inteligencia Emocional**  
**Artículo: “Cómo gestionar los celos en la relación de pareja”**  
**([www.inteligenciaemocional-portal.org](http://www.inteligenciaemocional-portal.org), [info@inteligenciaemocional-portal.org](mailto:info@inteligenciaemocional-portal.org))**

La convivencia en pareja es difícil. Esta frase la habrán oído más de una vez. Pero, ¿qué es lo realmente difícil? Sobre todo, lo que más nos cuesta es gestionar nuestros miedos dentro de la relación de pareja. Y esto es así porque el miedo es la emoción más arraigada que existe en el ser humano, es la emoción más antigua, que hemos heredado de nuestros ancestros. Y, en la relación de pareja, este miedo se materializa muchas veces en **celos y en dependencia emocional**. Cuando vivimos una relación de dependencia con el otro nos cuesta mucho más gestionar nuestras emociones. Las emociones se vuelven más complejas porque se suelen mezclar los celos con la rabia, la rabia con la tristeza, y nos cuesta más utilizar la razón y poner orden en todo este **bucle emocional**.

Lo primero que hemos de hacer es reconocer nuestra dependencia emocional, reconocer que tenemos un problema que solucionar. De esta manera si reconocemos que el problema lo tenemos nosotros, nos sentiremos más responsables y dejaremos de responsabilizar al otro. Y esto es así porque muchas personas dependientes utilizan el **chantaje emocional** para someter a su pareja, haciéndole responsable de su sufrimiento: “porque si te portaras mejor conmigo yo no estaría tan triste ni sufriría tanto por ti”.

También hemos de indagar en la causa de esa dependencia: falta de autoestima, miedo al abandono, miedo a que me traicionen o me engañen.

Y, además de trabajar sobre las causas, también es importante detectar qué comportamientos son los que esconden dicha dependencia emocional, es decir, cómo me comporto yo ante el otro y en qué circunstancias me comporto así. Por ejemplo, yo puedo darme cuenta de que cuando peor lo paso y más celoso/a me pongo es cuando mi pareja se va de viaje por trabajo, o, también puedo detectar que me da muchísima rabia que mi pareja sólo me llame una vez a lo largo de toda la tarde porque yo necesito saber constantemente qué está haciendo.

Si averiguamos qué comportamientos son los que me hacen perder el control, nos será más fácil identificar la dependencia, en qué momento surge el conflicto y aprender a prevenir dichas conductas adelantándonos a la situación y adoptando una estrategia para no sentirnos tan mal.

Podemos aprender a relajarnos en dichas situaciones, a utilizar alguna técnica de respiración, de relajación, de visualización que me reduzca la tensión muscular, la aceleración de la respiración o, incluso, la ansiedad que pueda sentir en ese momento.

Otra cosa importante para superar la dependencia emocional, aprender a estar en soledad. Disfrutemos estando solos.

**AFIRMACIÓN:** “Soy el único responsable de mi vida. Yo soy.”

Invito a los lectores a que realicen un ejercicio. Me gustaría que dedicaran un tiempo a contestarse dos preguntas:

- 1.- ¿Qué personas hay, además de mi pareja, que me quieren y a las que me gustaría dedicar más tiempo?
- 2.- ¿Qué actividades me gusta hacer sin mi pareja?

Estas dos preguntas deberían siempre de tener una respuesta. De este modo evitaremos centrar todo nuestro tiempo y energía en una sola persona, nuestra pareja. Podremos recurrir a otras fuentes de cariño y afecto, como amigos, familiares, y no sólo nuestra pareja. Y, además, podremos sentirnos a gusto haciendo actividades que nos gustan sin necesitar tener siempre a nuestra pareja a nuestro lado.

En la medida en que valoremos nuestro espacio y el amor que recibimos de otras personas, nos sentiremos menos dependientes de nuestra pareja.