

Matutina para Mujeres | Lunes 24 de Junio de 2024 | Quitar el tapÃ3n â?? 1Âª parte

DescripciÃ3n



Quitar el tapÃ3n â?? 1Âª parte

â??Haz que tu cabeza trabaje a favor tuyo y poco a poco adquirirÃ3s la costumbre de no molestarte cuando las cosas vayan malâ?•**Wayne W. Dyer**

Tras la reflexiÃ3n de ayer, tal vez te preguntaste: Â¿CÃ3mo se quita el tapÃ3n de las emociones negativas que genera un divorcio, un despido, la muerte de un ser querido, una mala relaciÃ3n, la ruptura de una amistad o el maltrato? He aquÃ3 algunas orientaciones que dan los expertos.

Perdona; porque perdonar es la clave para superar cualquier trauma. PerdÃ3nate a ti misma y a los demÃ3s, haciendo el esfuerzo de intentar comprender la razÃ3n por la que no se ha podido actuar mejor. Esto lo puso en prÃ3ctica JesÃ3s cuando dijo: â??Padre, perdÃ3nalos, porque no saben lo que hacenâ?• (Luc. 23:34). Y lo que estaban haciendo era matarlo.

Busca los beneficios. Esta es una técnica que proponen los expertos de la Universidad de Miami. Si algo te ha hecho daño, pregúntate: ¿He aprendido algo que no sabía? ¿Ha aportado algo a mi personalidad que no tenía? ¿Me he librado de una mala relación? ¿Soy ahora más compasiva y comprensiva? El objetivo de hacerte a ti misma estas preguntas es poder buscarle un sentido a lo malo. En cierto modo, esto se parece a la actitud de Jesús. Cuando estaba en su peor momento, pidió al Padre: "si es posible, pase de mí esta copa" (Mat. 26:39), Jesús fue capaz de ver más allá de su propio sufrimiento personal y de las duras emociones que estaba experimentando, y comprender el beneficio de su sacrificio para toda la humanidad. Por eso dijo: "Pero no sea como yo quiero, sino como tú"•.

Vive en el presente o, como dijo Jesús: "Cada día tiene bastante con sus propios problemas" (Mat. 6:34). Precisamente llorar una ausencia nos hace conscientes de la necesidad de vivir el momento. Hay lágrimas que dan perspectiva; nos enseñan a ser agradecidas por lo cotidiano y a ejercer una influencia positiva sobre quienes nos rodean, puesto que el tiempo es corto.

Permítete experimentar el duelo, recomienda Elisabeth Kubler-Ross. No quieras dejar de llorar a toda costa, anestésate (con medicamentos, entretenimiento el día entero, alcohol, promiscuidad?). El dolor tiene su proceso, que lleva tiempo, y eso no significa estar emocionalmente desequilibrada. Apurar el duelo es negativo.

Intenta hacer algo que sea incompatible con la emoción negativa. Este es un consejo de Antonio Damasio, reconocido neurocientífico. Por ejemplo, si estás enojada, ve una película de risa, carga a un bebé o haz ejercicio.

No soy experta en psicología ni en inteligencia emocional, pero me atrevo a añadir: "Dios no nos ha dado un espíritu de temor, sino un espíritu de poder, de amor y de buen juicio" (2 Tim. 1:7). Usémoslo.

"Engañoso es el corazón más que todas las cosas" (Jer. 17:9).