



Autora: Sandra Iozzelli



Sandra Iozzelli se especializa en la gestión del estrés y las emociones. Su objetivo es ayudar a otros a reducir el estrés, el miedo y las creencias limitantes de sus vidas.

En el 2005 deja su carrera ascendente en marketing para dedicarse a una nueva vocación, el de mejorar la calidad de vida de otros. Desde entonces, su camino ha estado enfocado en una intensa búsqueda y trabajo personal lo que le permite apoyar con un mayor entendimiento a otras personas en su propia búsqueda.

En este camino ha conocido y practicado muchas técnicas tanto en España, EEUU, Reino Unido y Perú. Actualmente ofrece asesoría en la gestión del estrés tanto a nivel individual como grupal.

Webs: www.sandraiozzelli.com, www.obsequio.liberatuestres.com
Mail: siozzellid@yahoo.es

HACIÉNDONOS AMIGOS DEL DESAMOR

Cómo transformar el dolor de una ruptura en paz, claridad y amor por uno mismo

He recibido muchos mensajes últimamente sobre el dolor que sienten las personas que están viviendo una ruptura sentimental. Lo describen como un dolor intenso, que en muchos casos, no los deja dormir, comer, ni disfrutar de su vida. Se puede decir que casi todos en algún momento, hemos pasado por una experiencia similar. Y nos hemos creído que "tiene" que ser así, que cuando hay una ruptura, el sufrimiento es inevitable. Pero ¿qué tal si hubiese

una alternativa para que no sea así, que tal si esta ruptura, esta experiencia de desamor te pudiera llevar a lo más profundo de ti y mostrarte cosas de ti y de tu vida que necesitas saber y de otra manera no hubieras descubierto? ¿Qué tal si el dolor de esta experiencia pudiera transformarse en claridad, paz y en una aventura de autodescubrimiento? Este artículo no está pensado para ayudarte a volver con tu pareja, si no para mostrarte cómo esta experiencia puede ayudarte a ser más libre. Y si lo que realmente quieres es dejar de sufrir y recuperar tu paz y bienestar, te invito a que sigas leyendo con el corazón y la mente abierta.

Una creencia a cuestionar

Lo que veo en común en todos estos mensajes es que responsabilizamos a nuestras parejas de nuestro dolor y felicidad. Estamos llenos de: “él debería haber hecho esto”, “ella no debería haber hecho lo otro”, “lo necesito para ser feliz”, y una interminable lista de deberías, necesito, y quiero como condiciones para nuestra felicidad que nos impiden ser felices... **La creencia de que nuestra pareja es responsable de nuestra felicidad o dolor** nos lleva a dirigir nuestra atención hacia otra persona abandonándonos como consecuencia porque no podemos tener nuestra atención en dos lados al mismo tiempo, nos lleva a sentirnos dependientes y necesitados de la otra persona, a sufrir si esa persona no está a nuestro lado o no cumple con nuestras expectativas y a sentir que hemos perdido el control de nuestras vidas y nuestro bienestar porque lo hemos puesto en manos de otra persona.

Nuevos paradigmas que te invito a comprobar:

1. **No hay nada ni nadie que pueda hacer que nos sintamos como nos sentimos.** Nadie tiene el poder para generar nuestros sentimientos, sino nosotros mismos... Son solo nuestros pensamientos y nuestra interpretación de la vida las que nos pueden hacer sentir como lo hacemos. Esta cita de Marco Aurelio, emperador romano lo refleja muy bien: “Si te afliges por alguna causa externa, no es ella lo que te importuna, sino el juicio que tú haces de ella. Y borrar este juicio, de ti depende.” Y esta es una muy buena noticia... porque significa que depende de ti cómo te sientes, y no de otras personas, sobre las que no tienes control... Y depende solo de ti cambiar ese juicio que te hace sufrir. Cuando reconoces esto, recién entonces puedes poner tu energía en la dirección correcta, en cuestionar las creencias que te hacen sentir dolor, rabia o tristeza.
2. **Las emociones dolorosas son señales de que algo que estamos creyendo no es verdadero para nosotros, para nuestra esencia.** Cuando comprendemos la función de las emociones podemos verlas como amigas que nos vienen a avisar de algo y no como enemigos de los que tenemos que huir. Y justamente son las relaciones más cercanas las que más nos conectan con esas emociones que reflejan falsas creencias, con esas “alarmas” que nos invitan a cuestionar lo que estamos creyendo. Y justamente las emociones dolorosas que aparecen en las crisis y rupturas son de las que más nos pueden impulsar a hacer algo al respecto por el dolor que sentimos (la señal de alarma es muy fuerte...) y si nos permitimos escucharlas, y cuestionarlas, podremos descubrir la verdad que hay detrás de ellas, una verdad que nos reconectará con nosotros, que nos mostrará

cosas que necesitamos ver sobre nuestra relación con otros y sobre todo, sobre nuestra relación con nosotros mismos, una verdad que si nos abrimos a ella, nos hará libres.

3. **Los demás son el reflejo de nuestros propios pensamientos, de nuestras creencias.** Como dice Alexander Smith: “El amor es sólo el descubrimiento de nosotros en otros, y el placer en el reconocimiento”.

Aquí los pasos que puedes dar para ver lo que tu relación de pareja te está mostrando.

Paso 1:

Consiste en escribir tus juicios sobre tu pareja. Todo eso que tanto te molesta, todo lo que crees que debería hacer o no hacer, lo pondrás por escrito ya que te ayudará a identificar los pensamientos más estresantes a cuestionar. Para ello puedes usar la hoja de trabajo creada por Byron Katie llamada “Juzga a tu prójimo” y responder a las siguientes preguntas con frases cortas y sencillas (esta es solo una referencia, visita www.thework.com para acceder al documento completo):

1. **¿Quién te enfada, confunde, entristece o decepciona, y por qué?**
(*En esta pregunta, enfócate en una situación concreta que te esté molestando de tu pareja y responde al resto de preguntas en base a esta misma situación.*)
Ej.: Estoy molesta con Javier porque no me valora.
2. **¿Cómo quieres que esta persona cambie? ¿Qué quieres que haga?**
Ej. Quiero que Javier me valore. Quiero que regrese.
3. **¿Qué es lo que esta persona debería o no debería de hacer, ser, pensar o sentir? ¿Qué consejo le darías?**
Ej. Javier debería valorarme más. Javier debería ver que está equivocado.
4. **¿Qué necesita esta persona hacer para que seas feliz?**
Ej.: Necesito que Javier vuelva conmigo.
5. **¿Qué piensas de esta persona? Haz una lista.**
Ej. Javier es desconsiderado y desagradecido.
6. **¿Qué es aquello que no quieres volver a experimentar con esta persona?**
No quiero volver a experimentar sentirme no valorada por Javier.

Este paso está pensado para que puedas ordenar tu mente e identificar fácilmente los pensamientos más estresantes. Creemos saber cómo deben vivir y actuar los demás pero nos es difícil tener esa claridad con nosotros. Y cuando compruebes que las otras personas son proyecciones tuyas, verás que todo aquello que esperas y le pides a otra persona está relacionado contigo, y los consejos que le das son consejos para ti, solo que hasta ahora no lo habías notado. Si te abres, este proceso te lo mostrará claramente.

Paso 2:

Una vez que has identificado los pensamientos más estresantes, cuestionálos uno a uno usando las cuatro preguntas que ya he explicado en artículos anteriores y que detallo brevemente:

1. ¿Es verdad?

Ej.: ¿Es verdad que Javier no te valora?

2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?

Ej.: ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza que Javier no te valora?

3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento? *Ej.: ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees que Javier no te valora? Nota como este pensamiento afecta tu vida, cómo te hace sentir y actuar...*

4. ¿Quién serías sin el pensamiento?

Ej.: ¿Quién serías sin el pensamiento que Javier no te valora? Nota como te sentirías y actuarías sin el pensamiento...

Invierte el pensamiento. (Pensamiento original: *Javier no me valora.*)

a) al opuesto (*Javier si me valora.*)

b) a uno mismo (*Yo no me valoro.*)

c) al otro (*Yo no valoro a Javier.*)

Encuentra tres ejemplos genuinos y específicos de cómo cada inversión es verdad en tu vida.

Las preguntas te permitirán cuestionar la veracidad de lo que te hace sufrir, creencias que siempre hemos dado por sentadas y nunca hemos cuestionado y ver cómo este pensamiento o la falta de él afecta tu vida... Y **las inversiones** son las que te permiten ver que los demás son un reflejo tuyo. Lo que tanto me molesta de mi pareja, es un reflejo de lo que yo muchas veces hago con mi pareja o con otros y que no he visto... y sobre todo es el reflejo de lo que hago conmigo misma y que es lo que en realidad me causa tanto dolor. Recién cuando puedo ver esto, puedo hacer algo para cambiarlo... Cuando descubro que yo no he valorado a Javier, o no valoro las decisiones que toma o su forma de ser ¿Cómo puedo exigir que me valore a mi? ¿Qué tal si empiezo yo primero? Y si me hago consciente de que no me valoro y de las formas en que no me valoro, puedo entonces empezar a valorarme. A valorarme aunque los demás no lo hagan, a valorarme aunque esté sola porque no necesito una pareja para valer, a valorar mi capacidad y fortaleza, a valorar mi capacidad de ser feliz sin pareja. Recién cuando lo veo, puedo hacer algo para cambiarlo y sentirme mejor gracias a eso. Y desde este punto de mayor claridad y menor dependencia es más fácil tomar acción, y saber qué pasos dar en nuestra vida.

Este trabajo no es “teoría”, no se trata de entender los conceptos, se trata de sentarse con un lápiz y un papel y hacer nuestro trabajo, el trabajo de cuestionar lo que nos genera dolor. Si tengo dolor de cabeza, no me bastará con tener una aspirina al lado y saber que me aliviará el dolor de cabeza, la tengo que tomar para que funcione. Lo mismo con esto, **ésta es mi medicina y solo puede ayudarme si me siento a escribir mis juicios** y a cuestionarlos con una mente abierta y con la única motivación de saber la verdad y recuperar mi paz.

Byron Katie autora del Best seller “Necesito tu amor. ¿Es verdad?” (en inglés) nos dice: “Hasta que no puedas estar contenta de que él se haya ido, por su *bien* (que es por tu *bien*) tu trabajo no ha terminado. Haz el trabajo en esas proyecciones que son tan poderosas. Tú eres tu propia libertad. Mira lo que has vivido con él, y lo que has hecho para asegurarte de que él crea que eres “la persona”. Has perdido tu vida; piensas que no tienes vida sin él. Es bueno que él se haya ido, para que puedas ver quién eres en realidad.”

Permite que esta experiencia te muestre el camino hacia una vida mejor. Como dijo Oscar Wilde “Amarse a sí mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida”. ¡Disfruta de esta aventura! Te puedes sorprender.