

Reflexiones diarias del Grupo de Dependencia afectiva Centro VivirLibre.org Enero 2011

ORACIÓN DE NUESTRO GRUPO TERAPÉUTICO

*Hoy entiendo que Yo soy yo, y que tú eres tú.
Que no estás en este mundo para cubrir mis expectativas...
Y que yo tampoco nací para cubrir las tuyas.
Yo hago lo mío, y tú haces lo tuyo.
Si llegamos a encontrarnos y coincidimos... ¡Genial!
Si no, no hay nada que hacer.
Porque hoy entiendo...
Que YO SOY YO Y QUE TÚ ERES TÚ.
Fritz Perls*

Reglas internas del Grupo

1. Tiempo equitativo (todos tenemos el mismo tiempo para hablar).
2. Confidencialidad (Lo que aquí se dice... ¡aquí se queda!).
3. Celulares apagados o en vibrador.
4. Postura mental abierta (Escuchar sin juzgar las experiencias de los demás).
5. Cancelaciones sin costo con 48 horas de anticipación, al teléfono 5544-8409, mensajes al celular 55-5418-0137.
6. No puedes cambiar de grupo, es decir, si perteneces al grupo de los lunes (o martes o miércoles), siempre deberás asistir al mismo grupo.
7. Traer siempre tus reflexiones del mes, tu diario de autoestima y tu propia pluma, estás aprendiendo a ser autodependiente, es decir a depender sólo de ti mismo. Nadie puede prestarte o compartir contigo el material. Si has de colgarte de alguien, que sea de ti mismo.
8. Aplicar la Ley Boomerang, es decir, dar a los otros miembros del grupo justo lo que deseas recibir tú de ellos.

Le pido que si desea seguir en el grupo, observe cuidadosamente el cumplimiento de las reglas del mismo.

Horarios (elige uno): Martes de 20:30 a 22:00 hrs. o Miércoles de 19:00 a 20:30 hrs.

Gracias

Gabriela Torres de Moroso Bussetti

www.gabrielatorres.net

Enero 1

El Año Nuevo

Fija tus metas de Año Nuevo. Escarba dentro de ti y descubre lo que te gustaría que pasara en este año en tu vida. Esto te ayudará a hacer tu parte. Es una afirmación de que estás interesado en vivir plenamente la vida en este año que apenas empieza.

Material Distribuido Gratuitamente para los participantes de los Grupos Terapéuticos "Aprendiendo a amar de nuevo"
Para la reeducación de la Dependencia Afectiva Coordinados por la Psicóloga Gabriela Torres de Moroso Bussetti www.gabrielatorres.net

¡VEN A UNA SESIÓN GRATIS!

Martes de 20:30 a 22:00 horas y Miércoles de 19:00 a 20:30 horas y
Centro de Educación Emocional y Servicios Psicológicos VivirLibre.org www.vivirlibre.org ¡Porque a vivir libre... también se aprende!

Las metas nos fijan una dirección. Ponen en juego una fuerza poderosa a un nivel universal, consciente y subconsciente. Las metas le dan dirección a nuestra vida.

¿Qué te gustaría que ocurriera este año en tu vida? ¿Qué quisieras hacer y qué quisieras lograr? ¿Qué bien quisieras atraer a tu vida?

¿En cuáles áreas particulares de crecimiento interior te gustaría avanzar? ¿De cuáles obstáculos, o defectos de carácter, te gustaría deshacerte?

¿Qué quieres lograr? ¿Pequeñas y grandes cosas? ¿A dónde quisieras ir? ¿Qué te gustaría que te sucediera en el renglón de la amistad y del amor? ¿Qué te gustaría que sucediera en tu vida familiar?

Recuerda: con nuestras metas no estamos controlando a los demás, estamos tratando de darle una dirección a nuestra vida.

¿Qué problemas te gustaría ver resueltos? ¿Qué decisiones quisieras tomar? ¿Qué te gustaría que pasara en tu trabajo?

¿Qué te gustaría que pasara en tu interior y a tu alrededor?

Escríbelo en tu DIARIO DE AUTOESTIMA. Te sugiero que dediques unas cuantas horas de tu tiempo y escríbelo todo, como una afirmación de ti mismo, de tu vida y de tu capacidad para elegir. Luego, déjalo ir.

Ciertamente ocurren cosas que están fuera de nuestro control. A veces, esos eventos son gratas sorpresas; otras, de naturaleza distinta. Sin embargo, todos ellos forman parte del capítulo en el que este año se convertirá tu vida y que añadirán una página más a tu historia.

El año nuevo está frente a nosotros, como un nuevo diario de tus emociones, esperando ser escrito. Podemos ayudar a escribir esa historia fijando nuestras metas.

Hoy recordaré que hay una poderosa fuerza motivadora en el hecho de escribir metas. Haré eso ahora mismo, para este año que empieza, y de manera regular conforme lo vaya necesitando. No lo haré para controlar, sino como mi contribución para vivir mi vida.

Enero 2

Límites sanos

Los límites son vitales para la educación emocional. Tener y fijar límites sanos es importante en todas las fases de la educación emocional: en el aumento de la autoestima, en el manejo de sentimientos y en el aprender a amarnos y valorarnos realmente.

Los límites surgen desde lo profundo de nuestro ser. Tienen relación con el cese de los sentimientos de culpa y de vergüenza, y con el cambio de nuestra creencia respecto de lo que merecemos. A medida que se clarifican nuestros pensamientos acerca de todo esto, sucede lo mismo con nuestros límites.

Los límites también están conectados a un Tiempo Superior al nuestro. Fijaremos un límite sólo cuando estemos listos para hacerlo, ni un momento antes. Lo mismo harán los demás.

Hay algo mágico acerca de alcanzar el punto en que uno está listo para fijar un límite. Sabemos que hablamos en serio; los demás también nos toman en serio. Las cosas cambian, no porque estemos controlando a los demás, sino porque nosotros hemos cambiado.

Hoy confiaré en que aprenderé, en que creceré interiormente y en que fijaré a mi propio ritmo los límites que necesito en mi vida. Este ritmo debe ser el adecuado sólo para mí.

Enero 3

El amoroso cuidado de uno mismo... no hay una guía para fijar límites. Cada uno tiene su propia guía en su interior. Si seguimos trabajando en nuestra educación emocional, se desarrollarán nuestros límites y se volverán sanos y sensatos.

Nuestro Yo nos dirá lo que necesitamos saber, y nos amaremos lo suficiente a nosotros mismos como para escuchar. Más allá de la codependencia.

¿Qué necesitamos hacer para cuidar de nosotros mismos? Escuchar la voz interior. ¿Qué te hace enojar? ¿De qué estás harto? ¿En qué no confías? ¿Qué no te parece bien? ¿Qué no puedes soportar? ¿Qué te pone incómodo? ¿Qué quieres? ¿Qué necesitas? ¿Qué no quieres ni necesitas? ¿Qué te gusta? ¿Qué te hace sentir bien?

En la educación emocional aprendemos que cuidar de uno mismo nos conduce al sendero de la voluntad de Dios y al plan que Él tiene para nuestra vida. El cuidar de uno mismo nunca nos aparta de lo que es nuestro mayor beneficio; nos conduce a ello.

Aprende a cultivar esa voz interior. Podemos confiar en nosotros mismos y cuidar de nosotros mismos. Somos más sabios de lo que pensamos. Nuestra guía es interior y siempre está presente. Escucha esa guía, confía en ella y cultívala.

Hoy afirmaré que soy un regalo para mí mismo y para el Universo. Recordare que el amoroso cuidado de uno mismo hace posible ese regalo en su forma más superior.

Enero 4

Desliguémonos de los asuntos familiares. Podemos pintar una raya sana, un límite saludable, entre nosotros y nuestra familia nuclear, es decir, nos podemos desligar de sus asuntos. Es posible que algún familiar nuestro sea adicto al alcohol o a alguna otra droga y que aún no esté en educación emocional de su adicción.

También puede ser que tengamos familiares con rasgos codependientes no resueltos. Esos parientes pueden ser adictos a la desgracia, al dolor, al sufrimiento, al martirio y a la victimización.

Material Distribuido Gratuitamente para los participantes de los Grupos Terapéuticos "Aprendiendo a amar de nuevo"
Para la reeducación de la Dependencia Afectiva Coordinados por la Psicóloga Gabriela Torres de Moroso Bussetti www.gabrielatorres.net

¡VEN A UNA SESIÓN GRATIS!

Martes de 20:30 a 22:00 horas y Miércoles de 19:00 a 20:30 horas y

Centro de Educación Emocional y Servicios Psicológicos VivirLibre.org www.vivirlibre.org ¡Porque a vivir libre... también se aprende!

Otros familiares también pueden presentar aspectos de abuso o de familia de origen no resueltos. Podemos tener parientes adictos al trabajo, a la comida o al sexo.

En nuestra familia puede haber una estrecha comunicación o, por el contrario, ser una familia disfuncional en la cual los miembros tienen escaso contacto.

Podemos ser como nuestra familia. Podemos amar a nuestra familia. Sin embargo hay que recordar que somos seres humanos individuales con derechos y asuntos personales. Uno de nuestros principales derechos es el de empezar a sentirnos mejor y entrar en educación emocional, independientemente de que nuestros parientes elijan hacer lo mismo o no. No tenemos que sentirnos culpables por descubrir la felicidad y una vida que funciona. No tenemos que hacer nuestros los asuntos de la familia para demostrarle nuestra lealtad y nuestro amor.

A menudo, cuando empezamos a cuidar de nosotros mismos, nuestros parientes responden con intentos abiertos y encubiertos para hacernos caer dentro del viejo sistema y los antiguos roles. No tenemos por qué hacerlo. Sus intentos por hacernos sucumbir son asunto de ellos. El hecho de que cuidemos de nosotros mismos y nos curemos no quiere decir que no los amemos. Lo que quiere decir es que estamos solucionando nuestros problemas.

No tenemos que juzgarlos porque tengan asuntos sin resolver, ni tenemos por qué permitirles que nos hagan lo que quieran simplemente porque son nuestros parientes.

Ahora somos libres, libres para cuidar de nosotros mismos con todos y con nuestros familiares. Nuestra libertad comienza cuando dejemos de negar sus problemas y, en forma adecuada pero asertiva, se los devolvemos para, de esa forma, solucionar nuestros propios problemas.

Hoy me apartaré de mis parientes. Soy un ser humano individual, aunque pertenezca a una unidad llamada familia. Tengo derecho a solucionar mis propios problemas y a crecer; mis familiares tienen derecho a sus propios problemas y el derecho a elegir cuándo y dónde solucionarlos. Puedo aprender a apartarme con amor de mis parientes y de sus problemas. Estoy dispuesto a sortear cualquier sentimiento para lograrlo.

Enero 5

Acepto la ayuda

Algunos de nosotros nos hemos sentido tan aislados que se nos ha olvidado que no estamos solos. Hemos llegado a creer que teníamos que hacerlo todo solos. Otros nos hemos sentido abandonados, o hemos vivido sin amor. Algunos más nos hemos acostumbrado a no contar con nadie. Hemos luchado y aprendido duras lecciones.

Dios está ahí, siempre listo para ayudar. También hay mucha gente que se preocupa por nosotros. Si así lo queremos, recibiremos amor y apoyo, consuelo y cuidados. Si nos arriesgamos a pedirla, la ayuda está ahí. Podemos recurrir a la fuerza de nuestro grupo de educación emocional y permitir que nuestro Poder Superior nos apoye y nos ayude. Los amigos vendrán, buenos amigos. No estamos solos. Y no tenemos que hacerlo todo solos. No estamos haciendo las cosas solos. No hay escasez de amor. Ya no la hay. Hoy, Dios mío, ayúdame a abandonar mi necesidad de hacer todo solo y mi creencia de que estoy solo. Ayúdame a recurrir a Tu Divino Poder y Presencia, y a Tus recursos de amor, de apoyo y de amistad. Abre mis ojos y mi corazón para que pueda ver el amor, la ayuda y el apoyo que hay para mí. Ayúdame a saber que soy amado.

Enero 6

Relaciones

Si estamos descontentos sin una relación, probablemente lo estaremos también teniéndola. Una relación no hace que comience nuestra vida, una relación no se convierte en nuestra vida. Una relación es la continuación de la vida.

Las relaciones son la bendición y la ruina de la educación emocional. En ellas mostramos dónde estamos en el camino de la educación emocional. A diario nos enfrentamos a la tarea de funcionar dentro de varias relaciones. A veces, elegimos esas relaciones; otras, no. La única opción que generalmente tenemos en nuestras relaciones es la que concierne, nuestra conducta. En la educación emocional de la codependencia, nuestra meta es comportarnos de manera que demos responsabilidad para con nosotros mismos.

Estamos aprendiendo a reconocer nuestro poder para cuidar de nosotros mismos en nuestras relaciones y a tener intimidad con la gente cuando esto sea posible.

¿Necesitamos apartarnos de alguien a quien hemos estado tratando de controlar? ¿Hay alguien con quien necesitamos hablar, aunque lo que tengamos que decirle resulte incómodo? ¿Hay alguien a quien hayamos estado evitando porque nos da miedo cuidar de nosotros mismos con esa persona? ¿Necesitamos reparar un daño? ¿Hay alguien con quien necesitamos ponernos en contacto, o a quien demostrarle nuestro amor?

La educación emocional no se lleva a cabo fuera de nuestras relaciones, si no aprendemos a manejar nuestro propio poder y a cuidar de nosotros mismos dentro de nuestras relaciones. Hoy participaré en mis relaciones al máximo de mi capacidad. Estaré dispuesto a tener intimidad y a compartir con la gente en la que confío. Pediré lo que necesito y daré lo que me parezca adecuado.

Enero 7

El manejo de los sentimientos dolorosos

El sentimiento de haber sido lastimados y el de ira son los más difíciles de encarar. Nos podemos sentir vulnerables, asustados e impotentes cuando estos sentimientos comienzan a aflorar, porque pueden disparar el recuerdo de ocasiones similares en que nos sentíamos impotentes.

A veces, para recuperar el sentido de control, quizá castigemos a la gente que está a nuestro alrededor, ya sea que los culpemos de esos sentimientos o que sean víctimas inocentes. Quizá tratemos de "desquitarnos" o de manipular a espaldas de la gente para ganar la sensación de poder sobre la situación.

Estas acciones quizá nos den un sentimiento temporal de satisfacción, pero sólo nos harán posponer la decisión de afrontar nuestro dolor.

Sentirse herido no tiene que ser algo tan atemorizante ni tenemos que trabajar tan duro para evitarlo. Aunque sentirse herido no es tan bonito como sentirse feliz, los sentimientos siguen siendo sólo eso, sentimientos.

Podemos someternos a ellos, sentirlos y seguir adelante. Eso no significa que tengamos que buscar sentirnos heridos o detenernos innecesariamente en ese tipo de sentimientos. El dolor emocional no tiene por qué devastarnos. Podemos sentarnos derechos, sentir el dolor, indagar si necesitamos hacer algo para cuidar de nosotros mismos y luego proseguir con nuestra vida.

No tenemos que actuar con prisas; no tenemos que castigar a los demás para tener control sobre nuestros sentimientos. Podemos empezar compartiendo con otros nuestro dolor de sentirnos lastimados. Esto trae un alivio y a menudo la curación tanto para ellos como para nosotros.

Con el tiempo aprenderemos la lección de que la verdadera fuerza proviene de que nos permitamos a nosotros mismos ser lo bastante vulnerables como para sentir el dolor. La verdadera fuerza proviene de saber que podemos cuidar de nosotros mismos, aunque sintamos dolor emocional. La verdadera fuerza nos viene cuando dejamos de hacer responsables a los demás de nuestro dolor y asumimos la responsabilidad de nuestros propios sentimientos.

Hoy me someteré a mis sentimientos, incluso a los que son emocionalmente dolorosos. En vez de actuar con urgencia, o de intentar castigar a alguien, seré lo bastante vulnerable para experimentar mis sentimientos.

Enero 8

Vulnerabilidad

Algunos de nosotros hemos tomado la decisión de que nadie nos iba a volver a lastimar. Podemos recurrir automáticamente al "congelamiento de sentimientos" cuando encaramos dolor emocional. O bien, podemos terminar una relación en cuanto nos sentimos heridos. Que a veces nos hieran es parte de la vida, de las relaciones y de la educación emocional.

Es comprensible que no queramos sentir más dolor. Muchos ya hemos tenido más que suficiente. De hecho, en alguna época de nuestra vida quizá nos hayamos visto agobiados, extenuados o nos hayamos detenido en nuestro camino por el profundo dolor que sentíamos. Quizá no hayamos tenido los recursos para lidiar con nuestro dolor o cuidar de nosotros mismos.

Pero eso fue ayer. Hoy no tenemos por qué temerle tanto al dolor. Este no tiene por qué agobiarnos. Nos estamos volviendo bastante fuertes para manejar nuestros sentimientos cuando nos sentimos lastimados. Tampoco tenemos que convertirnos en mártires, diciendo que el sufrimiento y el dolor es lo único que existe en la vida.

Lo único que necesitamos es que cuando sea apropiado, nos permitamos sentirnos vulnerables para sentirnos heridos y tomemos responsabilidad de nuestros sentimientos, de nuestras conductas y de lo que necesitamos hacer para cuidar de nosotros mismos. No tenemos que analizar nuestros sentimientos ni justificarlos. Necesitamos sentirlos y no dejar que controlen nuestra conducta.

Quizá nuestro dolor nos esté mostrando que necesitamos fijar un límite, que estamos yendo en dirección equivocada o quizá esté disparando un profundo proceso curativo.

Está bien sentirnos heridos, llorar, curarnos, experimentar el siguiente sentimiento, pero sólo cuando sea tiempo para ello.

Nuestra disposición y capacidad para sentirnos lastimados con el tiempo igualarán nuestra disposición y capacidad para sentir alegría.

Estar en educación emocional no significa ser inmune al dolor; significa aprender a cuidar amorosamente de nosotros mismos cuando nos sintamos dolidos.

Hoy no me lanzaré en contra de los que me causan dolor. Sentiré mis emociones y asumiré la responsabilidad de ellas. Aceptaré el hecho de sentirme herido como parte del tener relaciones. Estoy dispuesto a rendirme tanto al dolor como a las alegrías de la vida.

Enero 9

Responsables de nosotros mismos

Hemos estado haciendo cosas equivocadas por razones correctas.

Ya no seas codependiente. Ser cuidador consiste en asumir las responsabilidades de los demás, al tiempo que descuidamos la responsabilidad que tenemos para con nosotros mismos. Cuando de manera instintiva nos sentimos responsables de los sentimientos, de los pensamientos, de las elecciones, de los problemas, de la comodidad y del destino de los demás, somos cuidadores.

Quizá creamos, a nivel inconsciente, que los otros son responsables de nuestra felicidad, tal y como nosotros somos responsables de la suya.

Ser una persona considerada, amorosa y cariñosa es una meta meritoria. Pero ser una persona cuidadora significa descuidarnos a nosotros mismos hasta el punto de sentirnos victimados. Ser cuidador implica cuidar a los demás de tal forma que les impida

aprender a ser responsables de sí mismos. Ser cuidador no funciona. Lastima a los demás y también nos hiere. La gente se enoja, se siente lastimada, usada y victimada, y nosotros también.

La conducta más amable y generosa que podemos elegir es la de asumir la responsabilidad que tenemos para con nosotros mismos, por lo que pensamos, sentimos, queremos y necesitamos. Lo más beneficioso que podemos hacer es ser fieles a nosotros mismos y dejar que los demás asuman su propia responsabilidad.

Hoy le pondré atención a mis propias responsabilidades. Dejaré que los demás hagan lo mismo. Si tengo dudas acerca de cuáles son mis responsabilidades reales, haré un inventario.

Enero 10

Miedo

No seas demasiado tímido y escrupuloso acerca de tus actos. La vida entera es un experimento. Cuantos más experimentos hagas, mejor. ¿Qué importa si éstos son un tanto burdos y te empapas o te rasgas la ropa, o si fracasas y te revuelcas en la tierra una o dos veces? Te levantas de nuevo; nunca debes tenerle tanto miedo a una caída.

Ralph Waldo Emerson.

El miedo puede ser un gran obstáculo para muchos de nosotros: miedo a la fragilidad, miedo al fracaso, miedo a cometer un error, miedo al qué dirán, miedo al éxito. Quizá dudemos tanto de nuestra siguiente acción o palabra que acabemos convenciéndonos de no participar en la vida.

"¡Pero ya fracasé antes!" "¡No puedo hacerlo bien!" "¡Mira lo que me pasó la última vez!" "¿Qué pasaría si...?" Estas afirmaciones pueden ser un disfraz del miedo. A veces, el miedo es el disfraz de la vergüenza.

Después de que terminé los primeros dos capítulos de un libro que estaba escribiendo, los leí e hice una mueca. "No están bien", pensé. "No puedo hacerlo". Estaba lista para tirar los capítulos por la ventana y tirar también mi carrera como autora.

Una amiga escritora me llamó y le conté mi problema. Ella me escuchó y me dijo: "Esos capítulos están bien. Deja ese miedo. Deja de criticarte a ti misma y sigue escribiendo".

Seguí su consejo. El libro que estuve a punto de tirar a la basura se convirtió en un éxito de ventas del New York Times.

Relájate. Nuestro mejor esfuerzo es suficientemente bueno. Puede ser mejor de lo que pensamos. Incluso nuestros fracasos pueden convertirse en importantes experiencias de aprendizaje que nos lleven directamente al éxito, y que sean necesarias para él. Siente el miedo y luego déjalo ir. Decídete y hazlo, sea lo que sea. Si nuestros instintos y nuestro sendero nos han traído hasta aquí, aquí es donde debemos estar.

Hoy participare en la vida al máximo de mi capacidad, sin importarme el resultado. Eso me hace ser un ganador.

Enero 11

Deja ir el sentimiento de culpa

"Hay un buen truco que usan las personas que tienen una relación disfuncional", dijo una mujer en educación emocional. "El otro hace algo mal o algo equivocado y luego se queda allí parado hasta que te sientes culpable y terminas ofreciendo disculpas."

Muchas veces, las cosas por las que nos sentimos culpables no son asunto nuestro. Cuando alguna persona se comporta en forma incorrecta, de alguna manera está violando nuestros límites. Si nos oponemos a esa conducta, la persona se enoja y se pone a la defensiva. Entonces, nosotros nos sentimos culpables.

El sentimiento de culpa puede impedir que fijemos los límites que nos conviene establecer y que les convienen también a los demás. El sentimiento de culpa puede impedir que cuidemos sanamente de nosotros mismos.

No debemos permitir que los demás estén seguros de que siempre nos sentiremos culpables. No tenemos que permitirnos que la culpa nos controle, sea merecida o no.

Podemos romper la barrera de la culpa que nos impide cuidar de nosotros mismos. Empuja. Empuja más fuerte. No tenemos la culpa, ni estamos locos ni equivocados. Tenemos derecho a fijar límites y a insistir en que se nos trate en forma adecuada. Podemos separar nuestros problemas de los demás y dejar que cada persona experimente las consecuencias de su propia conducta, incluyendo el sentimiento de culpa. Podemos confiar en nosotros mismos para saber cuándo están siendo violados nuestros límites.

Hoy dejaré ir mis pequeños y mis grandes sentimientos de culpa. La luz y el amor están de mi lado.

Enero 12

Encuentra el equilibrio

La meta de la educación emocional es el equilibrio; ese precioso punto medio. Muchos de nosotros hemos ido de un extremo al otro: años de cuidar de todos menos de nosotros mismos, seguidos de una temporada en que nos negamos a concentrarnos en las necesidades de nadie, más que en las nuestras.

Tal vez pasamos años negándonos a identificar nuestros sentimientos, a sentirlos y a manejarlos, seguidos de un periodo de obsesión absoluta con toda huella de energía emocional que pasara por nuestro cuerpo.

Podemos sucumbir a la impotencia, al desamparo y a la victimización, y luego ir al otro extremo blandiendo con agresividad el poder sobre los que nos rodean.

Podemos aprender a dar a los demás al mismo tiempo que asumimos la responsabilidad para con nosotros mismos, a cuidar nuestros sentimientos, así como nuestras necesidades físicas, mentales y espirituales, y a alimentar la llamada confianza que nos da el apropiarnos de nuestra fuerza para comportarnos de igual a igual en nuestras relaciones con los demás.

La meta de la educación emocional es el equilibrio, pero a veces llegamos a él yéndonos a los extremos.

Hoy seré amable conmigo mismo, comprendiendo que a veces, para alcanzar el justo medio del equilibrio, necesito explorar las cimas y los valles. A veces, la única manera que tengo de salir de un valle es brincar lo suficientemente alto para aterrizar en la cima y luego, lentamente, deslizarme hacia abajo.

Enero 13

Experimenta sentimientos positivos

Cuando en la educación emocional hablamos de los sentimientos, a menudo nos concentramos en el trío problemático: el dolor emocional, el miedo y la ira. Pero en el reino emocional hay también otros sentimientos: felicidad, alegría, paz, contento, amor, cercanía, emoción.

Está bien que nos permitamos sentir los sentimientos placenteros.

No tenemos que preocuparnos cuando experimentamos sentimientos positivos; no tenemos por qué asustarnos y dejarlo ir; no tenemos que sabotear nuestra felicidad. A veces lo hacemos para irnos al terreno, menos feliz, que nos es familiar.

Es bueno sentirnos bien. No tenemos que analizar, juzgar o justificar. No tenemos que deprimirnos ni dejar que otros nos depriman, inyectándonos negatividad.

Podemos permitirnos sentirnos bien.

Hoy me recordaré a mí mismo que tengo derecho a sentirme tan bien como pueda. Puedo experimentar muchos momentos de bienestar; puedo encontrar un punto de equilibrio en el que me sienta contento, en paz y bien.

Enero 14

Acepta la ira.

La ira es uno de los efectos más profundos que tiene la vida sobre nosotros. Es una de nuestras emociones. Cuando se cruce en nuestro camino, vamos a sentirla, a menos que la reprimamos. Si estuviera llevando bien mi terapia grupal, no me enojaría.... si estoy comprometido conmigo mismo, estuviera usando mis afirmaciones acerca de YO SOY YO Y TÚ ERES TÚ...

La ira es parte de la vida. No necesitamos permanecer en ella o desterrarla, pero no nos podemos dar el lujo de ignorarla. En nuestro grupo psicoterapéutico aprendemos que podemos sentir sin vergüenza todos nuestros sentimientos, incluyendo la ira y, aún así, asumir la responsabilidad de lo que hacemos cuando nos sentimos enojados. No tenemos que permitir que la ira nos controle, pero seguramente lo hará si nos negamos a sentirla.

Ser agradecidos, positivos, sanos, no significa que nunca sintamos ira. Ser agradecidos, positivos y sanos significa que sentimos la ira cuando tenemos necesidad de hacerlo.

Hoy me permitiré sentir ira, si necesito hacerlo. Puedo sentir mis emociones y liberarlas constructivamente, incluyendo la ira. Sentiré gratitud por la ira que siento y por las cosas que ésta está tratando de mostrarme. Puedo sentir y aceptar todas mis emociones sin vergüenza y asumir la responsabilidad de mis actos.

Enero 15

Sabemos defendernos solos

Aprendemos que algunas conductas tienen consecuencias que van en nuestro propio perjuicio, mientras que otras tienen el efecto contrario. Aprendemos que tenemos alternativas.

Es tan fácil defender a los demás. Qué claro nos resulta cuando los demás están siendo usados, controlados, manipulados o se está abusando de ellos. Es tan fácil pelear por ellos, indignarnos justamente, correr en su ayuda y animarlos para lograr la victoria. "Tienes derechos", les decimos. "Y esos derechos están siendo violados. Defiéndete a ti mismo, sin sentimientos de culpa".

¿Por qué es tan difícil, entonces, defenderemos a nosotros mismos?

¿Por qué no podemos ver cuando se nos está usando, victimando, mintiendo, manipulando o violando de alguna manera? ¿Por qué nos resulta tan difícil defendernos solos?

Hay ocasiones en la vida en que transitamos por un sendero amable y amoroso. Sin embargo, en otras necesitamos defendernos solos, cuando el sendero amable y amoroso nos pone en manos, de aquellos que pueden maltratarnos.

Algunos días, la lección que estamos aprendiendo y practicando es la de fijar límites. Otros, la lección que estamos aprendiendo es luchar por nosotros mismos y por nuestros derechos.

A veces, la lección no acabará hasta que lo hagamos. Hoy defenderé mi propia causa.

Recordaré que está bien que me defienda sólo cuando esa acción sea la adecuada. Dios mío, ayúdame a defenderme solo, en forma apropiada y con confianza.

Enero 16

La oración

De hecho, la oración es la única acción real en el más amplio sentido de la palabra, porque es lo único que cambia nuestro carácter. Un cambio de carácter, o un cambio en el alma, es un cambio verdadero.

Material Distribuido Gratuitamente para los participantes de los Grupos Terapéuticos "Aprendiendo a amar de nuevo"
Para la reeducación de la Dependencia Afectiva Coordinados por la Psicóloga Gabriela Torres de Moroso Bussetti www.gabrielatorres.net

¡VEN A UNA SESIÓN GRATIS!

Martes de 20:30 a 22:00 horas y Miércoles de 19:00 a 20:30 horas y

Centro de Educación Emocional y Servicios Psicológicos VivirLibre.org www.vivirlibre.org ¡Porque a vivir libre... también se aprende!

Estamos aprendiendo a cambiar nuestras conductas, pero también a cuidar de nuestro espíritu, de nuestra alma, porque ahí es donde empieza todo cambio verdadero.

Cada vez que hablamos con Dios, nos transformamos. Cada vez que nos conectamos con nuestro Poder Superior, éste nos escucha, nos toca y nos cambia para mejorar.

Hoy practicaré la plegaria y la meditación. Ya sea que me sienta desesperado, inquieto o en paz, haré el esfuerzo por conectarme con mi Poder Superior, por lo menos durante un momento del día de hoy.

Enero 17

Actuar "como si"

La conducta a la que llamamos "actuar como si" puede ser una poderosa herramienta para la educación emocional. Actuar "como si" es una forma de practicar lo positivo. Es una manera positiva de aparentar. Es una herramienta que usamos para desatorarnos. Es una herramienta que decidimos usar en forma consciente.

Actuar "como si" puede ser útil cuando un sentimiento empieza a controlarnos. Tomamos conscientemente la decisión de actuar como si nos sintiéramos bien y fuéramos a estar bien.

Cuando un problema nos agobia, actuar "como si" nos puede ayudar a salir del atolladero. Actuamos como si el problema ya fuera a resolverse o ya estuviera resuelto, para que podamos seguir con nuestra vida.

A menudo, actuamos como si ya sintiéramos desapego. Existen muchas áreas en las cuales el actuar "como si" –combinado esto con otros principios de educación emocional– sienta las bases para la realidad que deseamos. Actuamos como si nos amáramos a nosotros mismos, hasta que en realidad empezamos a cuidar de nosotros mismos.

Actuamos como si tuviéramos derecho a decir "no", hasta que creemos que, efectivamente, lo tenemos.

No aparentamos que tenemos dinero suficiente para cubrir un cheque.

No pretendemos que un alcohólico no está bebiendo. Usamos la conducta de actuar "como si" como parte de nuestra educación emocional, para sentar las bases para nuevas conductas. Nos forzamos a experimentar conductas positivas de educación emocional, haciendo caso omiso de nuestras dudas y temores, hasta que nuestros sentimientos se emparejen con la realidad.

Actuar "como si" es una manera positiva de superar miedos, dudas y una baja autoestima. No tenemos que mentir, no tenemos que ser deshonestos con nosotros mismos. Nos abrimos a las posibilidades positivas del futuro, en vez de limitar el futuro con los sentimientos y las circunstancias de hoy.

Actuar "como si" nos ayuda a atravesar las arenas movedizas y a trasladarnos a un terreno firme.

Dios mío, muéstrame las áreas donde el actuar "como si" me podría ayudar a sentar las bases de la realidad que yo deseo. Guíame al usar esta poderosa herramienta de educación emocional para ayudarme a crear una vida mejor y relaciones más sanas.

7

Enero 18

Gratitud

En la vida, a veces las cosas pasan demasiado rápido. Apenas hemos resuelto un problema cuando surgen otros dos. Nos sentíamos muy bien por la mañana, pero por la tarde estamos hundidos en la aflicción.

Todos los días nos enfrentamos con interrupciones, demoras, cambios y retos. Encaramos conflictos de personalidad y decepciones. A menudo, cuando nos sentimos agobiados, no podemos ver las lecciones que encierran esas experiencias.

Un concepto sencillo nos puede hacer superar hasta las temporadas más difíciles. Se llama gratitud. Aprendemos a decir gracias a estos problemas y sentimientos. Gracias por la manera como se presentan las cosas. No me gusta esta experiencia, pero gracias de todas maneras.

Oblígate a la gratitud hasta que ésta se haga algo habitual en ti. La gratitud nos ayuda a dejar de tratar de controlar los resultados. Es la llave que abre la energía positiva en nuestra vida. Es la alquimia que convierte a los problemas en bendiciones, y en regalos lo inesperado.

Hoy tendré gratitud. Empezaré el proceso de convertir la pena de hoy en la alegría de mañana.

Enero 19

Apoderarnos de nuestra fuerza

Hay un sentimiento al que le tenemos que prestar una particular atención durante la educación emocional: sentirnos victimados. No necesitamos acostumbrarnos a sentirnos a gusto con ese sentimiento.

¿Cómo nos sentimos cuando hemos sido víctimas de alguien? Impotentes, furiosos, desamparados, frustrados. Es peligroso sentirse victimado. A menudo, esto nos puede lanzar a conductas adictivas o a otras conductas compulsivas.

En la educación emocional estamos aprendiendo a identificar cuándo nos sentimos victimados, cuándo hemos sido victimados en realidad y por qué nos estamos sintiendo victimados. Estamos aprendiendo a apoderarnos de nuestra fuerza, a cuidar de nosotros mismos y a retirarnos de nuestro papel de víctimas.

A veces, apoderarnos de nuestra fuerza significa darnos cuenta de que nos estamos victimando a nosotros mismos, y que los demás no están haciendo nada para lastimarnos. Ellos están viviendo su vida, como es su derecho, y nosotros nos estamos sintiendo víctimas porque estamos intentando controlar su proceso o, de manera irracional, estamos esperando que ellos cuiden de nosotros. Nos podemos sentir victimados si nos quedamos atascados en una creencia codependiente, tal como... Los demás me

hacen sentir.... Los demás tienen la llave de mi felicidad y mi destino.... o, no podré ser feliz a menos que otro se comporte de determinada manera, o de que sucedan ciertas cosas...

Otras veces, apoderarnos de nuestra fuerza significa que nos damos cuenta de que estamos siendo victimados por la conducta de otra persona. Están siendo invadidos nuestros límites. Es ese caso, indagamos qué necesitamos hacer para cuidar de nosotros mismos e impedir que continúe la victimización; necesitamos fijar límites.

A veces, lo único que se requiere es un cambio de actitud. No somos víctimas.

Luchamos por sentir compasión hacia la persona que nos victimó, pero comprendemos que a menudo la compasión viene después, cuando nos hayamos despojado de nuestro papel de víctimas en cuerpo, mente y espíritu. También entendemos que sentir demasiada compasión puede volver a ponernos de inmediato en el cajón de las víctimas. Sentir demasiada lástima por una persona que nos está victimando puede establecer una situación donde la persona nos pueda convertir de nuevo en su víctima.

No tratamos de forzar consecuencias ni crisis sobre otra persona, pero tampoco la rescatamos de las consecuencias lógicas de su conducta. Si hay un papel que tengamos la responsabilidad de jugar para que se den esas consecuencias, lo desempeñamos, no para controlar ni para castigar, sino para ser responsables con nosotros mismos y con los demás.

Tratamos de descubrir qué podemos estar haciendo que nos hace sentir victimizados, o qué papel estamos jugando dentro de un sistema, y dejamos, también, de hacerlo. No tenemos poder sobre los demás ni sobre su conducta, pero podemos apropiarnos de nuestra fuerza y apartarnos de ser víctimas.

Hoy asumiré la responsabilidad de ser yo mismo y de demostrárselo a los demás al no permitir que se me victimen. No puedo controlar los acontecimientos, pero sí puedo controlar mi actitud al ser victimado. No soy una víctima; no merezco ser victimado.

Enero 20

Nuevos comienzos

Los resentimientos son los bloques que nos impiden amarnos a nosotros mismos y a los demás. Los resentimientos no castigan a la otra persona, nos castigan a nosotros mismos. Se vuelven barreras que no nos dejan sentirnos bien y disfrutar de la vida. Nos impiden estar en armonía con el mundo. Los resentimientos son trozos de ira endurecidos, que sólo se desbaratan y se disuelven con el perdón y el olvido.

Deja ir los resentimientos no significa que le permitamos a la otra persona hacer lo que quiera. Significa aceptar lo que ocurrió en el pasado y fijar límites para el futuro ¡Podemos dejar ir los resentimientos y, aun así, tener límites!

Tratamos de ver la parte buena de la persona, o el bien que por fin se derivó de algún incidente que nos causó resentimiento. Tratamos de ver nuestra parte en ello.

Luego, nos olvidamos del incidente.

Es de gran ayuda rezar por quienes nos sentimos resentidos. Pedirle a Dios que tome nuestros resentimientos también ayuda. Qué mejor manera de empezar un año nuevo que borrando el pizarrón del pasado y empezarlo libres de resentimientos.

Poder Superior, ayúdame a estar listo para despojarme de mis resentimientos. Trae a la superficie cualquier resentimiento oculto que me esté bloqueando. Enséñame qué debo hacer para cuidar de mí mismo y dejar ir mis resentimientos, y luego, ayúdame a hacerlo.

Enero 21

Deseos y necesidades

Asumir la responsabilidad que tenemos para con nosotros mismos significa, en parte, asumir la responsabilidad de lo que queremos y necesitamos, y saber que eso está bien.

Aprender a ponernos en sintonía con nosotros mismos, aprender a escucharnos a nosotros mismos es todo un arte que requiere de práctica. Podemos usar nuestra habilidad para descubrir lo que los otros quieren y necesitan, y aplicar esa habilidad a nosotros mismos.

¿Qué es lo que parece que queremos y necesitamos?

¿Qué creemos que nos ayudaría a sentirnos mejor? ¿Qué nos están diciendo nuestros sentimientos? ¿Nuestro cuerpo? ¿Nuestra mente?

¿Nuestra intuición?

Si nos lo preguntamos, y luego escuchamos con cuidado, oiremos la respuesta.

Somos más listos de lo que pensamos, y somos personas en quienes se puede confiar. Lo que queremos y necesitamos cuenta. Es importante y válido. Está bien que aprendamos a participar en la satisfacción de nuestras necesidades.

Podemos aprender a identificar lo que queremos y necesitamos y a ser pacientes con nosotros mismos mientras estamos aprendiendo.

Hoy pondré atención a lo que quiero y necesito. No me subestimaré.

Enero 22

Aprecia tu pasado

Es fácil ser negativos acerca de nuestros errores e infelicidad pasados. Pero es mucho más sano que nos veamos a nosotros mismos y a nuestro pasado a la luz de la experiencia, de la aceptación y del crecimiento interior. Nuestro pasado es una serie de lecciones que nos hace avanzar a niveles más altos de vivir y de amar.

Material Distribuido Gratuitamente para los participantes de los Grupos Terapéuticos "Aprendiendo a amar de nuevo"
Para la reeducación de la Dependencia Afectiva Coordinados por la Psicóloga Gabriela Torres de Moroso Bussetti www.gabrielatorres.net

¡VEN A UNA SESIÓN GRATIS!

Martes de 20:30 a 22:00 horas y Miércoles de 19:00 a 20:30 horas y

Centro de Educación Emocional y Servicios Psicológicos VivirLibre.org www.vivirlibre.org ¡Porque a vivir libre... también se aprende!

Las relaciones que establecimos, en las que permanecemos, o que dimos por terminadas, nos enseñaron lecciones que eran necesarias.

Algunos hemos surgido de las más dolorosas circunstancias con grandes conocimientos acerca de quiénes somos y qué queremos. ¿Nuestros errores? Necesarios. ¿Nuestras frustraciones, fracasos y a veces nuestros tropiezos con el progreso y el crecimiento interior?

Necesarios también. En cada paso del camino, aprendimos. Pasamos exactamente por las experiencias que necesitábamos para convertirnos en lo que somos hoy. En cada paso del camino, progresamos.

¿Es un error nuestro pasado? No. El único error que podemos cometer es confundir ese pasado con la verdad.

Hoy, ayúdame Dios mío a alejar los pensamientos negativos que pudiera estar albergando acerca de mis circunstancias o de mis relaciones pasadas. Puedo aceptar, con gratitud, todo lo que el pasado me ha traído al día de hoy.

Enero 23

Con nueva energía

Lo divertido se vuelve divertido, el amor se vuelve amor, la vida se convierte en algo que vale la pena vivir. Y nos sentimos agradecidos.

Hay una nueva energía, un sentimiento nuevo en nuestra vida. No podemos basar nuestras expectativas acerca de lo que sentiremos el día de mañana, o incluso dentro de unas horas, sobre lo que estamos sintiendo en este momento.

No hay dos momentos iguales en el tiempo. Nos estamos recuperando.

Estamos cambiando. Nuestra vida está cambiando. A veces, las cosas no han funcionado como nosotros queríamos. Teníamos lecciones que aprender. El futuro no será como el pasado.

¡No limites el futuro por el pasado!

Reflexiona acerca del principio de tu educación emocional. ¿No han habido muchos cambios que te han traído hasta donde te encuentras ahora? Reflexiona acerca de lo ocurrido hace un año. ¿No han cambiado tú y tus circunstancias desde entonces?

A veces, los problemas y los sentimientos persisten por un tiempo.

Pero esas épocas son temporales. Tiempos de confusión, de incertidumbre, temporadas en las que vivimos con un problema en particular sin resolver, pero que no duran para siempre.

Hacemos esas épocas doblemente difíciles al compararlas con nuestro pasado. Cada situación y circunstancia han tenido una influencia especial para moldearnos en lo que somos. No tenemos por qué atemorizarnos comparando el presente y el futuro con un pasado doloroso, especialmente con lo que fue nuestro pasado antes de que empezáramos la educación emocional o antes de que aprendiéramos a partir de una experiencia en particular.

Has de saber que tu malestar no será permanente. No trates de imaginar que deberías sentirte de otra manera, o cuándo sentirás de otra forma. En vez de ello, confía. Acepta el hoy, pero no te limites por él.

Viene una nueva energía. Un nuevo sentimiento está en camino. No podemos predecir cómo será viendo cómo era o cómo es, porque entonces cuando llegue, será totalmente diferente. No hemos trabajado ni luchado en vano. Ha sido por algo y para algo.

Los tiempos están cambiando para mejorar. Sigue en el sendero de la confianza y la obediencia. Permanece abierto a lo nuevo.

Hoy, Dios mío, ayúdame a no juzgar o a limitar mi futuro por lo que fue mi pasado. Ayúdame a abrirme a todas las emociones posibles de cambio, tanto dentro de mí como a mi alrededor.

Enero 24

Borra el pizarrón

Uno de los más grandes regalos que podemos dar es el de un corazón abierto, amoroso. Y asirnos a los sentimientos negativos que nos causaron nuestras relaciones del pasado es una barrera para ese regalo.

La mayoría de nosotros tenemos relaciones que han terminado. Cuando examinamos dichas relaciones, necesitamos borrar el pizarrón emocional. ¿Nos estamos asiendo a la ira o a los resentimientos? ¿Nos sentimos víctimas todavía? Seguimos viviendo con las creencias autoderrotistas vinculadas con esas relaciones: No se puede confiar en las mujeres... Los jefes utilizan a la gente...

¿No existe una buena relación?

Aleja todo lo que hoy pueda estar bloqueando tus relaciones. Podemos saber, con gran certeza, que los viejos sentimientos y las creencias autoderrotistas nos impedirán dar y recibir el amor que deseamos.

Podemos borrar el pizarrón del pasado. Este proceso comienza con la toma de conciencia, con la honestidad, con una actitud abierta. El proceso está completo cuando alcanzamos un estado de aceptación y de paz hacia nuestro pasado.

Hoy comenzaré el proceso de alejar todos los sentimientos y creencias autoderrotistas vinculados a relaciones pasadas. Borraré mi pizarrón para poder estar libre para amar y ser amado.

Enero 25

Los Pasos

Admitimos, ¿quiénes? nosotros. Una parte importante de la educación emocional. Una experiencia compartida. Una fuerza que se comparte, que es más fuerte porque se comparte. Una esperanza compartida, de una vida y relaciones mejores.

Hoy estaré agradecido por toda esa gente alrededor del mundo que se llama así misma "codependiente en educación emocional".

Me ayuda saber que cada vez que uno de nosotros da un paso hacia adelante, empuja al grupo entero hacia adelante.

Material Distribuido Gratuitamente para los participantes de los Grupos Terapéuticos "Aprendiendo a amar de nuevo"
Para la reeducación de la Dependencia Afectiva Coordinados por la Psicóloga Gabriela Torres de Moroso Bussetti www.gabrielatorres.net

¡VEN A UNA SESIÓN GRATIS!

Martes de 20:30 a 22:00 horas y Miércoles de 19:00 a 20:30 horas y

Centro de Educación Emocional y Servicios Psicológicos VivirLibre.org www.vivirlibre.org ¡Porque a vivir libre... también se aprende!

Enero 26

Ya no estamos enganchados

Podemos aprender a no quedarnos enganchados en conductas poco sanas, contraproducentes, en nuestras relaciones, conductas tales como cuidar obsesivamente de los demás, controlar, devaluarnos a nosotros mismos y creer mentiras.

Podemos aprender a ver estas conductas, a identificarlas y a decir que no vamos a permitirnos quedar atrapados en ellas.

A menudo, la gente, conscientemente o sin pensar, hace cosas que nos arrastran a una serie de conductas contraproducentes que llamamos codependencia. Lo más frecuente es que estos "ganchos" pueden ser casi deliberados, y los resultados, predecibles.

Alguien se puede poner frente a nosotros y comentar algo o lanzar un suspiro acerca de un problema, sabiendo o esperando que esa conducta nos enganche para que nosotros nos hagamos cargo de él. Eso es manipulación.

Cuando la gente se ponga frente a nosotros y comente o suspire por algo, y luego diga tímidamente, "Pero no importa, tú no te preocupes por ello", eso es un truco. Necesitamos reconocerlo. Estamos a punto de que nos envuelva si permitimos que esto ocurra.

Podemos aprender a insistir en que la gente nos pida sin cortapisas lo que quiere y necesita.

¿Cuáles son las palabras, las señales, las miradas, los comentarios, las claves que nos enganchan en una conducta predecible, a menudo contraproducente?

¿Qué te hace sentir simpatía por alguien? ¿Qué te hace sentir culpa?

¿Qué te hace sentirte responsable de otro?

Nuestro punto fuerte es que nos preocupemos demasiado por los demás.

Nuestro punto débil es que a menudo subestimamos a la gente con la que tratamos. Ella sabe lo que está haciendo. Es tiempo de que abandonemos nuestra ingenua suposición de que la gente no hace lo que mejor le conviene, y no necesariamente lo que mejor nos conviene a nosotros.

También debemos observarnos a nosotros mismos. ¿Lanzamos "ganchos" a los demás, les lanzamos miradas, comentarios, con la esperanza de engancharlos? Necesitamos asistir en comportarnos con los demás en forma honesta y directa, en vez de esperar que vengan en nuestro rescate.

Si alguien quiere algo de nosotros, insistamos en que esa persona nos pida las cosas directamente. Pidámonos lo mismo a nosotros mismos. Si alguien lanza el anzuelo, no tenemos por qué morderlo.

Hoy estaré consciente de las "conductas gancho" que me llevan a convertirme en cuidador de los demás y que me hacen sentir victimado. Ignoraré los comentarios, las miradas y las palabras que me enganchan, y esperaré de los demás la conducta directa y honesta que merezco.

Enero 27

Necesitamos de la gente

Podemos encontrar el equilibrio entre el necesitar demasiado de la gente y no permitirnos necesitar absolutamente a nadie.

Muchos de nosotros tenemos necesidades de dependencia del pasado que no han sido satisfechas. Aunque queremos que los demás satisfagan nuestro deseo de ser amados en forma incondicional, podemos haber elegido gente que no pueda, o no quiera, ser un apoyo para nosotros.

Algunos de nosotros estamos tan necesitados emocionalmente por el hecho de no haber sido amados, que ahuyentamos a la gente al hacerles ver que la necesitamos demasiado.

Otros nos vamos al extremo opuesto. Podemos habernos acostumbrado a que la gente no nos apoye, de modo que la evitamos. Luchamos contra nuestros sentimientos de necesidad de los demás volviéndonos demasiado independientes, no permitiéndonos ya necesitar a nadie.

Algunos de nosotros no dejamos que la gente nos apoye.

Sea como sea, estamos dejando inconcluso un asunto importante. Nos merecemos otra cosa mejor. Cuando cambiemos, nuestras circunstancias cambiarán.

Si estamos demasiado necesitados de los demás, respondemos aceptando esa parte necesitada que tenemos. Nos dejamos curar el dolor de necesidades pasadas que no se satisficieron. Dejamos de decirnos a nosotros mismos que no somos dignos de amor porque no nos han amado de la manera como queríamos y necesitábamos.

Si hemos cerrado la parte de nosotros que tiene necesidad de la gente, nos disponemos a abrirnos, a ser vulnerables, a permitir que nos amen. Nos permitimos tener necesidades.

Tendremos el amor que deseamos y que necesitamos cuando empecemos a creer que somos dignos de ser amados, y cuando permitamos que esto ocurra.

Hoy lucharé por lograr el equilibrio entre el necesitar demasiado a los demás y el no permitirme necesitar a la gente. Me permitiré recibir el amor que se me ofrece.

Enero 28

Estoy en el momento presente

A menudo, una de nuestras mayores preguntas es: "¿qué sucederá?" Podemos preguntarnos esto acerca de nuestras relaciones, de nuestro trabajo, de nuestra educación emocional, de nuestra vida. Es fácil enredarnos en pensamientos preocupantes.

Material Distribuido Gratuitamente para los participantes de los Grupos Terapéuticos "Aprendiendo a amar de nuevo"
Para la reeducación de la Dependencia Afectiva Coordinados por la Psicóloga Gabriela Torres de Moroso Bussetti www.gabrielatorres.net

¡VEN A UNA SESIÓN GRATIS!

Martes de 20:30 a 22:00 horas y Miércoles de 19:00 a 20:30 horas y

Centro de Educación Emocional y Servicios Psicológicos VivirLibre.org www.vivirlibre.org ¡Porque a vivir libre... también se aprende!

El preocuparnos acerca de lo que va a pasar nos impide funcionar hoy de manera efectiva. Nos impide hacer hoy nuestro mejor esfuerzo. Nos impide aprender y dominar las lecciones de hoy. Permanecer en el presente, hacer nuestro mejor esfuerzo y participar plenamente el día de hoy es todo lo que necesitamos para asegurarnos de que lo que va a suceder mañana será lo mejor.

Preocuparse acerca de lo que ocurrirá mañana es hacer una contribución negativa al futuro. Vivir en el aquí y en el ahora es, con mucho, lo mejor que podemos hacer, no nada más para el hoy, sino para el mañana. Esto ayuda a nuestras relaciones, a nuestra carrera, a nuestra educación emocional y a nuestra vida.

Las cosas saldrán bien si las dejamos. Si necesitamos concentrarnos en otro futuro que no sea planear, lo único que necesitamos es afirmar que éste será bueno.

Rezo pidiendo fe en que mi futuro será bueno si vivo el hoy bien y en paz. Recordaré que quedarme en el presente es lo mejor que puedo hacer para mi futuro. Me concentraré en lo que está sucediendo hoy en vez de en lo que va a ocurrir mañana.

Enero 29

Asiste a tus terapias

Aún me sorprende, después de haber estado varias semanas en educación emocional, lo fácil que me resulta convencerme a mí mismo de no asistir a las terapias. También me sigue sorprendiendo lo bien que me siento cuando sí voy.

Anónimo.

No tenemos por qué quedarnos atascados en nuestra aflicción y malestar. Tenemos una alternativa inmediata que nos ayudará a sentirnos mejor: asistir a una reunión, a un grupo de apoyo.

¿Por qué resistirnos a lo que puede ayudarnos a sentirnos mejor? ¿Por qué quedarnos con nuestra obsesión o depresión cuando asistir a una reunión -aunque ésta sea una reunión adicional- nos ayudará a sentirnos mejor?

¿Acaso estamos demasiado ocupados?

Cada semana tiene 168 horas. Destinar una hora y media a mi terapia grupal puede maximizar nuestro potencial para las otras 166. Si nos quedamos en nuestro "rollo codependiente", fácilmente nos podemos pasar la mayoría de nuestras horas de vigilia obsesionados, quedándonos sentados sin hacer nada, echados en la cama sintiéndonos deprimidos, o satisfaciendo las necesidades de otra gente. No dedicar esas dos horas a asistir a una reunión puede hacer que desperdiciemos las otras horas que nos quedan.

¿Demasiado cansado?

No hay nada tan vigorizante como volver a tomar el paso. Asistir a una reunión puede lograr que lo retomemos. Hoy me acordaré de asistir a las reuniones de ayuda.

Enero 30

Libertad espiritual

Significa que no tratemos de imponer nuestras creencias religiosas, ni lo que nosotros entendemos por Dios, a nadie. No usamos a nuestro grupo de terapia ni a nuestras reuniones para ganar adeptos. No tratamos de forzar los detalles particulares de nuestras creencias religiosas en los demás.

Nos damos a nosotros mismos, y a todos los demás, el derecho a concebir personalmente a ese Poder Superior.

Hoy respetaré la concepción que las otras personas tienen acerca de

Dios, así como la mía propia. No permitiré que los juicios de los otros acerca de mis creencias me causen angustia y ansiedad.

Buscaré crecer espiritualmente en la educación emocional, con o sin la ayuda de una religión o una denominación en particular.

Enero 31

Pidamos lo que necesitamos

Una noche estaba yo sola, harta y exhausta. Había estado viajando sin cesar, lejos de mis amigos y de mi familia. Había volado de regreso a casa esa noche, pero parecía que nadie se había dado cuenta. La gente estaba acostumbrada a verme en casa.

Ya era tarde y empecé a discutir con Dios.

"He estado fuera trabajando duro. Me siento sola. Necesito saber que alguien me quiere. Tú me has dicho que Te diga lo que necesito, y esta noche, Dios mío, necesito particularmente la presencia de energía masculina. Necesito un amigo, alguien en quien yo confíe que le guste estar conmigo en una forma no sexual. Necesito que me abracen. Pero, ¿dónde estás?"

Me recosté en el sillón y cerré los ojos. Estaba demasiado cansada para hacer cualquier otra cosa que no fuera dejar ir lo que sentía. El teléfono sonó unos minutos después. Era un antiguo colega que se había convertido en mi amigo. "Hola, chica", me dijo. "Te oyes muy cansada y con necesidad de hablar. Quédate exactamente donde estás."

Voy para allá a darte un masaje en los pies. Me parece que eso es exactamente lo que necesitas".

Media hora después tocó mi puerta. Trajo una pequeña botella con aceite y suavemente me dio masaje en los pies, me abrazó, me dijo cuánto me quería y luego se fue. Sonreí. Había recibido exactamente lo que había pedido.

Es seguro confiar en Dios. Hoy recordaré que a Dios le importa lo que yo necesito, especialmente si me importa a mí.

Pasos para EL tratamiento psicoterapeutico de la dependencia afectiva-Emocional en el centro vivirlibre.org

♥ PRIMER PASO: BUSCA AYUDA

El primer paso en la búsqueda de ayuda puede implicar desde la consulta de un libro pertinente hasta tomar la decisión de buscar un terapeuta. Puede significar una llamada anónima a algún lugar de ayuda como SAPTEL (Sistema de Apoyo Psicológico por Teléfono 52-59-81-21 – Desde la ciudad de México y 01-800-4-SAPTEL desde el interior de la república) para hablar de lo que siempre te has esforzado por mantener en secreto, o un grupo AL-ANON, o CODA o llamar a un consultorio psicológico y sacar una cita. Incluso, puede ser llamar a la policía. Básicamente, buscar ayuda SIGNIFICA HACER ALGO. Buscar ayuda, NO quiere decir que debes estar dispuesto(a) a poner fin a tu relación con tu pareja. Tampoco es necesario que lo hagas en ningún punto del proceso de educación emocional. A medida que sigas estos pasos, del uno al diez, la relación se encargará de sí misma. Como estar con él (o ella) deja de ser EL PROBLEMA, dejarlo(a) deja de ser LA SOLUCIÓN.

♥ SEGUNDO PASO: HAZ QUE TU EDUCACIÓN EMOCIONAL SEA LO MÁS IMPORTANTE

Este paso significa que lo más importante para ti deberá ser decidir que, no importa lo que se requiera, estarás dispuesta a seguir estos pasos para salir adelante. Esto requiere un COMPROMISO TOTAL CONTIGO MISMO. Quizá sea la primera vez en tu vida que te ves como alguien *realmente* importante, realmente digno(a) de tu propia atención y de tu propio cuidado. Tal vez te resulte muy difícil hacerlo, pero si cumples con los procedimientos de asistir a las consultas, participar en un grupo de apoyo, etc., eso te ayudará a aprender a valorar y promover tu propio bienestar. ¡Pronto te sentirás tan mejorado(a), que desearás continuar! Implica que tus citas con tu psicoterapeuta o tu junta con tu grupo están en primer lugar. Son más importantes que: Una invitación a comer o cenar con el hombre o la mujer de tu vida, Encontrarte con tu pareja ó amigos(as) para hablar de la situación, Evitar sus críticas o su ira, Hacerlo (a él o ella o a cualquier otro) feliz; obtener su aprobación. Hacer un viaje para huir de todo por un tiempo (para poder volver y seguir soportando lo mismo).

12

♥ TERCER PASO: BUSCA UN GRUPO DE APOYO INTEGRADO POR PARES QUE TE ENTIENDAN

Encontrar un grupo de apoyo integrado por hombres y mujeres que alguna vez –ó quizá muchas- hayan sufrido cuando han amado puede ser muy difícil. Si este es el tipo de grupo que necesitas, entonces búscalo o fórmalo. Recuerda: Un grupo de pares NO es una reunión no estructurada de personas que hablan de todas las cosas horribles que les han hecho cada una de sus parejas en la vida. Un grupo es un lugar donde puedes trabajar en tu propia educación emocional. Es importante hablar de traumas pasados, pero si descubres que tú o las otras personas relatan largas historias con muchos “él dijo... y entonces yo le dije...”, es probable que estés en el grupo equivocado... Un buen grupo de apoyo se dedica a contener a sus integrantes, pero ojo, no es terapia a menos que sea dirigido por un profesional en salud mental y emocional.

♥ CUARTO PASO: DESARROLLA O FORTALECE TU ESPIRITUALIDAD

Esto significa distintas cosas para distintas personas. Para algunos de nosotros, la idea quizá resulte desagradable... y quizá hasta estés pensando saltarte este paso, mientras que otros tal vez estén rezando decididamente a un Dios que no parece escucharlos hace tiempo. Probablemente estés pensando en qué hiciste para merecerte este castigo.

♥ QUINTO PASO: DEJA DE MANEJAR Y CONTROLAR

Esto significa no ayudarlo ni aconsejarlo. Supongamos que él ó ella tienen tanta capacidad como tú para encontrar empleo, un departamento, un psicólogo, un grupo de AA o cualquier otra cosa que él necesite. Quizá no tenga tanta motivación o no esté dispuesto a PAGAR EL PRECIO como tú para encontrar esas cosas o para solucionar sus problemas.

♥ SEXTO PASO: APRENDE A NO REGRESAR LA PELOTA (NO TE ENGANCHES)

Material Distribuido Gratuitamente para los participantes de los Grupos Terapéuticos “Aprendiendo a amar de nuevo”
Para la reeducación de la Dependencia Afectiva Coordinados por la Psicóloga Gabriela Torres de Moroso Bussetti www.gabrielatorres.net

¡VEN A UNA SESIÓN GRATIS!

Martes de 20:30 a 22:00 horas y Miércoles de 19:00 a 20:30 horas y

Centro de Educación Emocional y Servicios Psicológicos VivirLibre.org www.vivirlibre.org ¡Porque a vivir libre... también se aprende!

Y ¿qué significa eso? Que aún cuando te sientas provocada por la persona que amas, no respondas a su agresión. ¡No reacciones! Él o ella saben que le seguirás el juego en cuanto te golpee. Reacciona en una forma que no respondas a la agresión. Rompe el círculo. Al principio te será un poco difícil no caer en la trampa, pero con la practica llegarás a dominarte... es parte del paso anterior, dejar de controlar.

♥ **SÉPTIMO PASO: ENFRENTA CON CORAJE TUS PROPIOS PROBLEMAS, APRENDE A PAGAR PRECIOS**
¿Qué significa esto? Esto quiere decir, ¡deja de resolverles la vida a otros y dedícate a resolver la tuya propia! Necesitas mirarte sinceramente. Examina tus recuerdos... los buenos y los dolorosos. Rememora las veces que te sentiste lastimada de niño o niña.

♥ **OCTAVO PASO: IDENTIFICA Y PAGA EL PRECIO POR LOS CAMBIOS QUE NECESITAS EN TU VIDA**
¿Qué significa esto? Esto significa "NO ESPERES QUE LA PERSONA QUE AMAS CAMBIE ANTES DE SEGUIR CON TU VIDA ". También significa no esperar el apoyo de él o ella en dinero, en amor, en lo que sea, para iniciar tu carrera, o cambiar de actividad, o retomar tus estudios, o lo que tú desees hacer. Actúa como si no tuvieras a nadie más que a ti mismo en quien apoyarse.

♥ **NOVENO PASO: ELEVA TU AUTOESTIMA Y VUÉLVETE EGOÍSTA**
¿Qué significa esto? Al igual que la palabra "espiritualidad" en el cuarto paso, la palabra egoísta que empleo aquí requiere una explicación exhaustiva para que no se malinterprete. ¿Qué significa para ti SER EGOÍSTA? Es probable que sea sinónima de muchas cosas, como cruel, desconsiderado, egocéntrico. Pero para ti... un ser que sufre cuando ama, ser egoísta es un ejercicio necesario para recuperarte.

♥ **DECIMO PASO: COMPARTE CON OTRAS PERSONAS LO QUE HAS EXPERIMENTADO y APRENDIDO**
Compartir tus experiencias significa recordar que este debe ser el último paso en la educación emocional, no el primero. Ser demasiado supuesta a ayudar y concentrarte en los problemas ajenos es el mejor vehículo de evasión de nuestros problemas propios, de modo que deberás esperar hasta haber trabajado mucho en ti mismo antes de dar este paso.

13

**Grupos terapéuticos "Aprendiendo a amar de nuevo"
Para la reeducación de la Dependencia Afectiva
Coordinados por la Psicóloga Gabriela Torres de Moroso Bussetti**

www.gabrielatorres.net

¡VEN A UNA SESIÓN GRATIS!

GRUPO NOCTURNO:

Martes de 20:30 a 22:00 horas

GRUPO VESPERTINO:

Miércoles de 19:00 a 20:30 horas

Centro de Educación Emocional y Servicios Psicológicos VivirLibre.org

www.vivirlibre.org

Porque a vivir libre... ¡También se aprende!

Material Distribuido Gratuitamente para los participantes de los Grupos Terapéuticos "Aprendiendo a amar de nuevo"
Para la reeducación de la Dependencia Afectiva Coordinados por la Psicóloga Gabriela Torres de Moroso Bussetti www.gabrielatorres.net

¡VEN A UNA SESIÓN GRATIS!

Martes de 20:30 a 22:00 horas y Miércoles de 19:00 a 20:30 horas y
Centro de Educación Emocional y Servicios Psicológicos VivirLibre.org www.vivirlibre.org ¡Porque a vivir libre... también se aprende!