



## La Autoayuda

“**L**a Autoayuda es simplemente ayudarse a sí misma/o. ¿Y cómo sé que necesito ayuda?. Sencillamente si nos sentimos en conflicto, temerosos, rabiosos, sin saber decir: “sí” o “no” cuando así se desea, si se vive controlando la vida de otra/o, teniendo miedo a tomar decisiones en la vida cotidiana o si se siente vacía/o. O bien: con la cabecita como una “centrifugadora” (de tanto pensar), si en la comunicación no hay claridad, si se sienten temores a que nos rechacen o abandonen, si en la relación de pareja o hijos no son como uno/a siente que han de ser, creando con ello sufrimiento. O en ocasiones la vida pareciera que no tiene sentido o que nos resulta peligrosa... O si estamos esperando que nos amen, protejan, valoren...”

Para todo lo expuesto hay una buena cantidad de libros, publicaciones, cursos, conferencias, talleres... que nos dicen cómo podemos cambiar nuestra vida. De la información que nos llega tomemos lo que nos sirve y lo llevamos a la experiencia. Y con toda sencillez les digo: la vida no cambia si no cambiamos nosotros. Nos complicamos la vida, la vida es más sencilla.

Sólo se trata de llevar a la práctica lo que sabemos que nos hace falta, sólo se requiere ir cambiando de actitud hacia sí misma/o. Se trata de llegar a una/o misma/o, permitiéndose sentir –sin sentir no hay un verdadero cambio-. Volver a ser sensible y vulnerable como cuando éramos niñas/os. Esto nos daba miedo ya que temíamos que nos hicieran daño, por ello hemos puesto barreras y corazas.

Hemos vivido de generación en generación con creencias, hábitos, costumbres que nos impedían ser nosotras/os mismas/os, estaba incluso mal visto expresar nuestros sentimientos (podíamos ser tachados de débil...). El abrazo desde el corazón entre adultos incluso era escaso.

Para mí el ser humano ha vivido con necesidades no satisfechas en su niñez y adolescencia y sabemos que detrás de toda necesidad hay una carencia. Carecíamos una gran mayoría de nosotros de amor, ternura, protección, atención..., en ocasiones y de niños sentíamos incluso que no existíamos para las personas que nos rodeaban. De niña me sentía sola, triste, asustada; sin embargo mis padres estuvieron ahí y no me faltaba comida, ropas, colegio... mis necesidades materiales y cotidianas estaban cubiertas, lo que sí me faltó fue el alimento de cariño, abrazos, cercanía... Ahora de adulta sé que no me lo dieron sencillamente porque no lo tenían, lo más que me ha dolido es ver como de adulta cubría las necesidades que

*no tuve de niña con mis hijos -doy gracias por sentir el dolor, es el que me ha hecho consciente-. Las necesidades de la niñas/os son vitales. Mis hijos han carecido de adultos las mismas carencias que yo tenía, había amor y éste estaba contaminado por la necesidad de mi niña interior.*

*Los “huecos emocionales” (ese vacío) sólo lo podemos llenar de nosotras/os hacia nosotras/os mismas/os. Brindarle a nuestra niña/o interior todo lo que no tuvo, incluyendo límites sanos y firmes. Al estar nosotros “llenos” (de nosotras/os), nuestras/os hijas/os podrán recibir el amor, la atención... y estaremos cubriendo sus necesidades básicas, les dejaremos ser ellas/os mismas/os, le apoyaremos en lo que quieran ser, en medio de una comunicación clara, dejando que expresen sus sentimientos con confianza y con unos límites claros, firmes (firmeza es seguridad en si misma/o) y afectuosos.*

*Así que para autoayudarme he tomado las riendas de mi vida, me acepto como soy, con lo que me gusta y con lo que no, esto que no me gusta (mi parte de “sombra”) es lo que he de aprender. Me siento merecedora de lo bueno que la vida me ofrece, porque voy aceptando mi parte de luz. Los “problemas” o situaciones y experiencias que llegan a mi vida que me causan dolor o aflicción, los veo y tomo el lado bueno que me ofrece: sabiendo que llega a mi vida para aprender alguna lección. Si me equivoco o cometo errores puedo rectificar y si no, aprendo de ello. Ya ni me hago daño ni me critico, me respeto y estoy atenta a mi en todo momento. También dejé ir la culpa, cambiándola por ser responsable de mi vida. Esto que comento y más, es darme Amor. Al estar lográndolo en mi, lo estoy dando a los demás. Damos lo que tenemos. En ello estoy y sigo aprendiendo...*

*Confiemos en nuestro Ser Interno o Sabiduría Interior (como cada uno lo conciba). En la Autoayuda es necesario la paciencia y la constancia”*

CARMEN REYES.

