

¡La solución más sencilla '¡Amarse a sí misma', bien fácil!

Ayer en una reunión de amigas, salió a la plática la sobrina de una de ellas que se encuentra atrapada en una relación violenta con su pareja, en circunstancias que la hacen parecer, masoquista, tonta, muy estúpida, o de plano completamente loca.

Una de ella dijo, "hay que amarse a sí misma, eso es lo más importante", a lo que yo le respondí, estoy de acuerdo contigo, pero ahora dime ¿dónde encuentras ese 'Amor a ti misma'? ¿se puede comprar, alquilar, alguien lo puede donar?, pues mis desastrosas experiencias demuestran que me hace mucha falta, repliqué de forma sarcástica, para continuar con la idea.

Cuando una nace y crece, incluso tal vez, antes de que una nazca, hasta que tenemos cinco años, se va construyendo la imagen de nuestro ser. Nuestras vivencias de la primera infancia se graban como impronta en nuestro subconsciente, las cuales a veces, ni siquiera recordamos.

Si en esa etapa, no nos vimos reflejadas en una mirada y crecimos en el desamparo del amor, no por intención, o maldad, sino por problemas graves en nuestro contexto familiar. Crecimos siendo invisibles, dejamos de existir para el otro. Nos construimos como 'inoportunas', una 'molestia', seres 'sin valor' por lo que debimos trabajar muy duro para ganar el amor, el afecto, la aceptación etc., que no se nos dio de forma automática. Entonces para merecer amor, nos convertimos en la hija perfecta, la buena estudiante, la compañera ideal, la esposa impecable, la madre abnegada, sin que jamás el amor llegue, sino al contrario, nos volvemos objeto de abuso por parte del otro y entonces nos preguntamos ¿por qué me pasa esto a mí?!!

Y así pasan los años, llenos de heridas y sufrimiento, hasta que llega el momento que nuestro cuerpo y nuestra psiquis no aguantan más y por todos los medios a nuestro alcance tratamos de dilucidar qué es lo que nos está pasando y ¿por qué?

Si tenemos suerte, caemos en manos de un profesional que nos ayude a entender, aunque cuidado, entender NO es solucionar, solo es el primer paso de un largo camino de desestructuración, en donde nos tenemos que desarmar, para volver a construirnos, lo que no es fácil; porque nos enseñaron que enojarse está mal, eso es algo de niñas malas (entonces nuestro enojo se convierte en depresión); que no debemos exigir, sino trabajar para merecer lo que pedimos (y terminamos dando mucho más de lo que recibimos) y así sigue una larga lista.

Si creciste pensando que eras una molestia, que tus accidentes infantiles los merecías por ser tan tonta, que tus buenas calificaciones eran porque 'así debía ser', que lo primero era cumplir con tus obligaciones antes de pensar egoístamente en tu bienestar etc. ¿en qué momento te conviertes en alguien valiosa, única, preciosa, maravillosa, e indispensable?

Ahora me paro frente al espejo y practico el truco de repetirme: eres hermosa, eres valiosa, eres un ser único e irremplazable etc., jajaja, pero créame de verdad, NO funciona.

Mi vida es ejemplar, he alcanzado logros que cualquier diría que eran impensables; sin embargo, las sombras siguen ahí y continúo por la vida ahora con mayor consciencia, pero no lo suficiente todavía para librarme de ciertos abusos que a la fecha se siguen repitiendo.

¿Y regreso a la pregunta inicial 'Amor por sí mismo' que por favor alguien me diga ¿dónde se encuentra. He mejorado si, a veces doy con él, pero en otras ocasiones se desaparece y solo asoma la nariz asustado diciendo, no te enojas, no reclames, porque puedes perder lo que has ganado.