

Volver a ser

NOSOTROS MISMOS

Davinia Qui



Índice

Introducción.....	4
Yo-idea.....	6
Yo-ideal.....	8
El papel de la voz crítica.....	10
Volver a ser nosotros mismos.....	11
Dejar de ser ideales.....	12
Aliarnos con nuestro niño interior.....	13
Fortalecer nuestra confianza.....	19
Mis nuevas normas de juego.....	21
Referencias.....	27

“

Cuando llegué a la comprensión de porqué sentía vergüenza en ser yo misma, no sólo fue esclarecedor, sino liberador. Por fín, dejé de pensar que tenía un defecto y empecé a tener compasión de mi misma.

”

Introducción

"*Volver a ser nosotros mismos*" es una lectura que trata sobre cómo volver a confiar en nuestra forma de ser sin la necesidad de encarnar "un falso yo" para ser reconocidos por los demás.

Cuando nuestra personalidad se basa en el miedo o la exigencia, es probable que estemos obedeciendo a ciertos patrones que aprendimos en la infancia. La forma en que nos educaron, los mensajes que recibimos de nuestros referentes y las experiencias vividas de pequeñas han sido grandes condicionantes en nuestro actual guión de vida.

Las causas por las cuales nos alejamos de nuestra forma de ser natural pueden ser múltiples, aunque todas comparten un mismo factor: la desvalorización de un@ mism@. Esta lectura, no sólo nos lleva a comprender porqué empezamos a creernos defectuosos, sino también recoge formas de salir de este guión del pasado para vivir con coherencia, como adultos, des del presente. La autoconsciencia y la decisión son los dos ingredientes que nos acompañarán durante la lectura.

El motivo por el cual escribo este "e-book" es porque también tuve miedo en mostrarme tal y cómo era, a la vez que me exigía ser perfecta para encajar en este mundo. Este comportamiento hacía que, en muchas ocasiones, no validara mi propio criterio, mis sentimientos o mi forma de hacer las cosas.

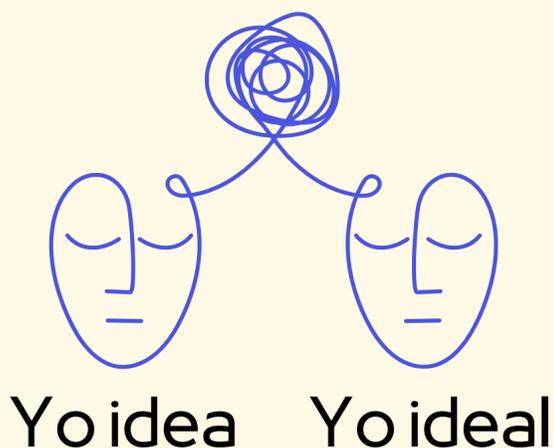
La incoherencia que vivía continuamente me llevó a un límite y fue entonces cuando decidí profundizar en mi autoconocimiento a través de la terapia y la formación.

Estuve mucho tiempo creyendo que tenía muchos problemas hasta que, finalmente, me di cuenta que la dificultad residía en una sola cosa: la falta de confianza conmigo misma. Desde ese momento, mi foco de atención se centró en recuperar mi confianza y autoestima.

Tras conocer diferentes orientaciones relacionadas con este tema, he decidido recoger lo más importante, materializarlo en esta lectura de forma entendedora y compartirlo con vosotros.

Así que bienvenidas, ahí va mi granito de arena...

Para entender el proceso de desconexión con nuestra esencia y **la falta de confianza en ser nosotras mismas**, es importante conocer dos ideas clave:



¿Qué es el Yo-idea?

Es la idea limitante que tenemos de nosotras mismas. Surge a causa de haber **vivido varias experiencias donde se rechazó nuestra forma de ser**, generalmente, **durante la infancia**.



Por ejemplo: *un niño experimenta rechazo al ver que su padre se enfada cuando se equivoca o suspende las asignaturas del colegio.*

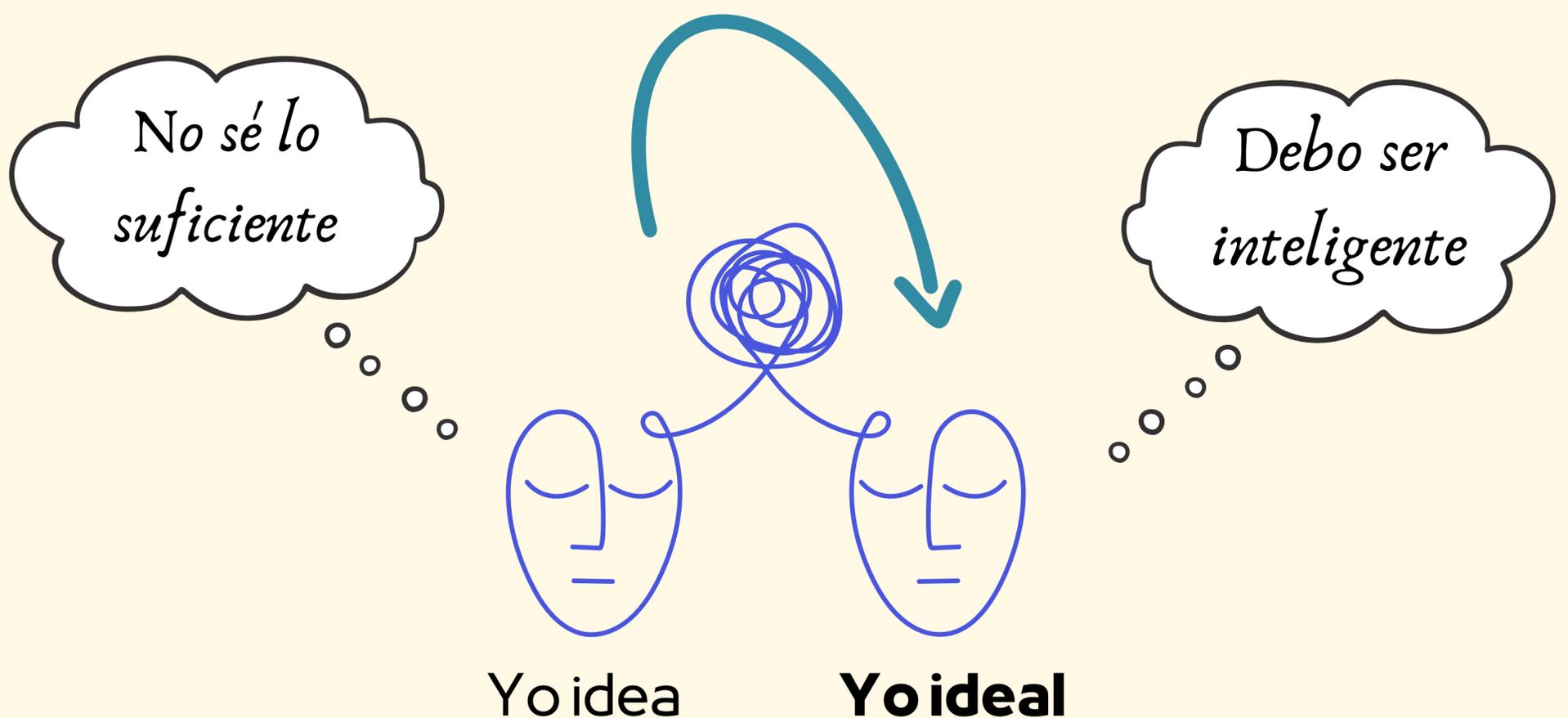
Para un niño que está formando su propio concepto de sí misma, cualquier reacción, comentario, opinión u observación que hagan sobre él o ella, **acaba convirtiéndose en su propia imagen**.

De ahí surge nuestro yo-idea. Siguiendo el ejemplo anterior, podría ser: *No hago las cosas bien o no sé lo suficiente.*

Al creer que *no somos como deberíamos ser*, **tratamos de ocultar o disimular ciertos aspectos nuestros**, pues si los descubrieran supondría volver a experimentar el rechazo que sentimos de pequeñas.

Sin embargo, ocultar nuestro yo-idea no es suficiente, ya que vivir en un estado de carencia no nos satisface. Entonces, nuestra mente propone una estrategia que le parece efectiva para tapar "el defecto": nos hace creer que si nos **esforzamos en ser lo contrario**, seremos normales y conseguiremos la aceptación de los demás.

Del yo idea a un yo-ideal



Al esforzarnos para ser alguien diferente de lo que creemos ser, surge un yo-ideal.

¿Qué es el Yo-ideal?

Es el **modelo ideal** o representación mental de cómo nos gustaría ser.

Cuando nos identificamos con el yo-ideal, asumimos **un personaje**: aquello que no somos pero nos esforzamos por ser. Funcionamos desde del "yo debería ser así".



Su objetivo es evitar el rechazo y sentir la aceptación de los demás.

Aunque nos empeñemos en ser "eso", permanece en nosotras una sensación de insuficiencia que exige seguir esforzándonos para mejorar. ¿Porqué? Porque **nos hemos propuesto un ideal desde un estado de carencia.**

Preguntas para detectar yo-idea y yo-ideal

Yo idea:

¿Sobre qué aspectos dudo de mi misma? ¿Qué estoy evitando que los demás sepan de mí? ¿Qué defectos creo tener? ¿Qué atributos negativos me adjudico?

Yo ideal:

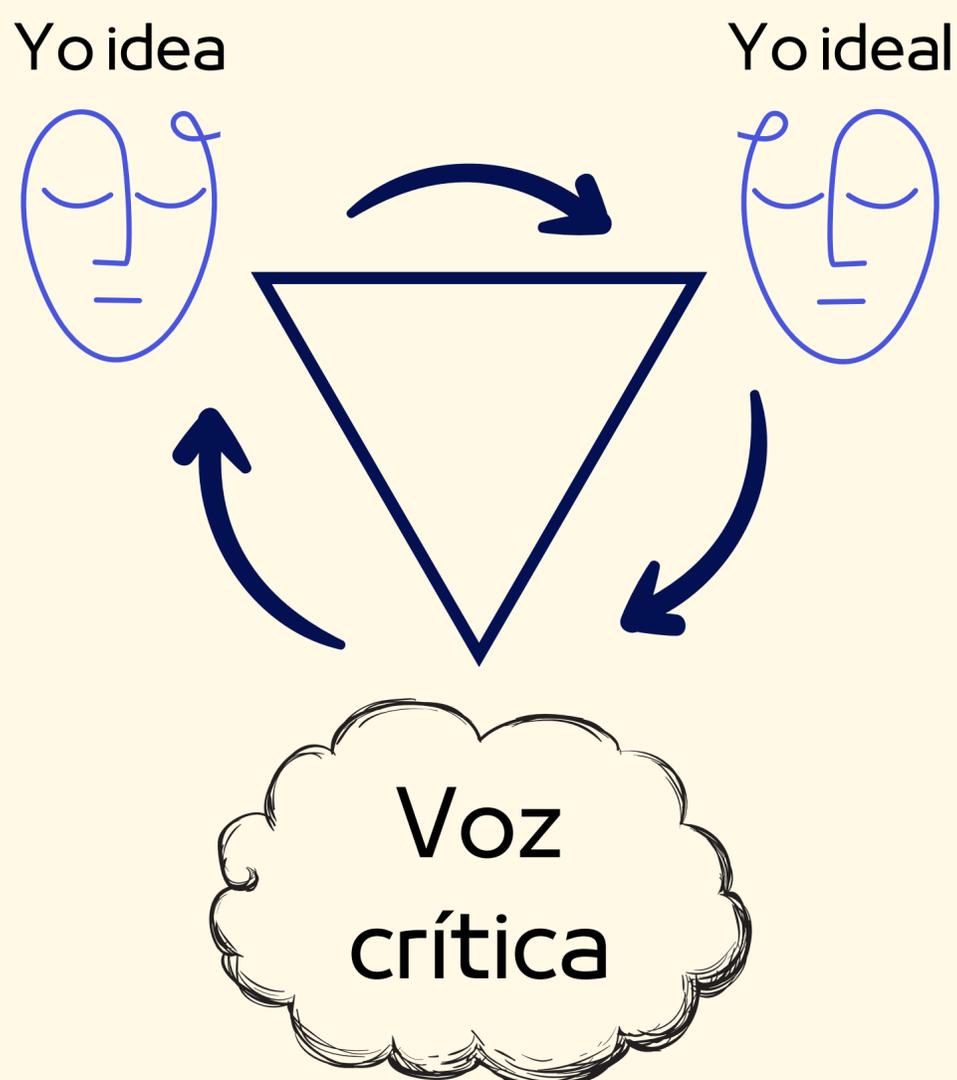
¿Estoy preocupada por quedar bien? ¿Lo haría igual si no tuviera que recibir ninguna opinión? ¿Me estoy proponiendo ser perfecta? ¿Me afectan demasiado las críticas?

Tanto el yo-idea como el yo-ideal **son ideas con las que nos hemos identificado**, es decir, nos confundimos con eso **pero no somos eso**.

Aunque alcancemos las metas del yo-ideal, como sigue permaneciendo en nosotras el estado de carencia, volvemos de nuevo al yo-idea: recordamos nuestros defectos sin solución.

Como necesitamos recibir la aceptación de los demás, tarde o temprano, volvemos a proyectar un yo-ideal con nuevos planes de mejora.

Por tanto, vamos de un lado a otro continuamente sin darnos cuenta. La parte que nos hace mover en bucle es nuestra **voz crítica**, la que nos castiga por ser como somos y nos exige ser ideales.



El papel de la voz crítica

Las **órdenes** que nos exige nuestra voz crítica, generalmente, son:

- Sé perfecta.
- Sé fuerte.
- Esfuézate.
- Complace a la gente.
- Date prisa.

De la misma forma que nos ordena, **también nos critica** porque nunca le parece suficiente:

"*Aún falta mejorar*"

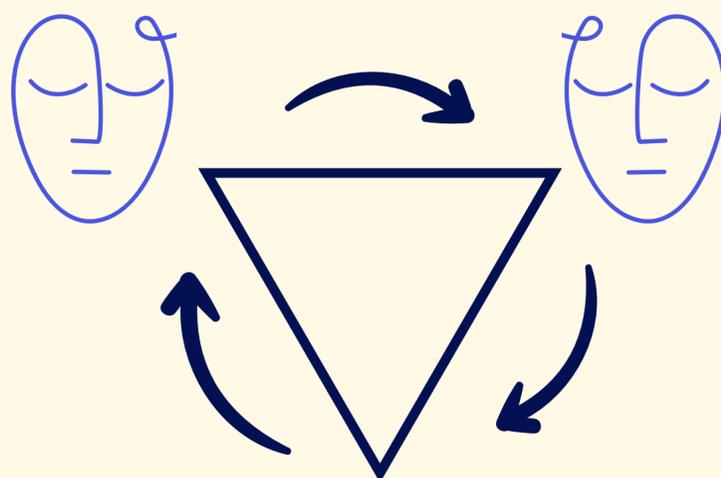
"*He cometido errores*"

"*Debo esforzarme más*"

"*No lo he hecho bien*"

"*...*"

No sé lo suficiente Debo ser
"perfectamente" inteligente



*Aún no lo soy,
debo esforzarme
más.*

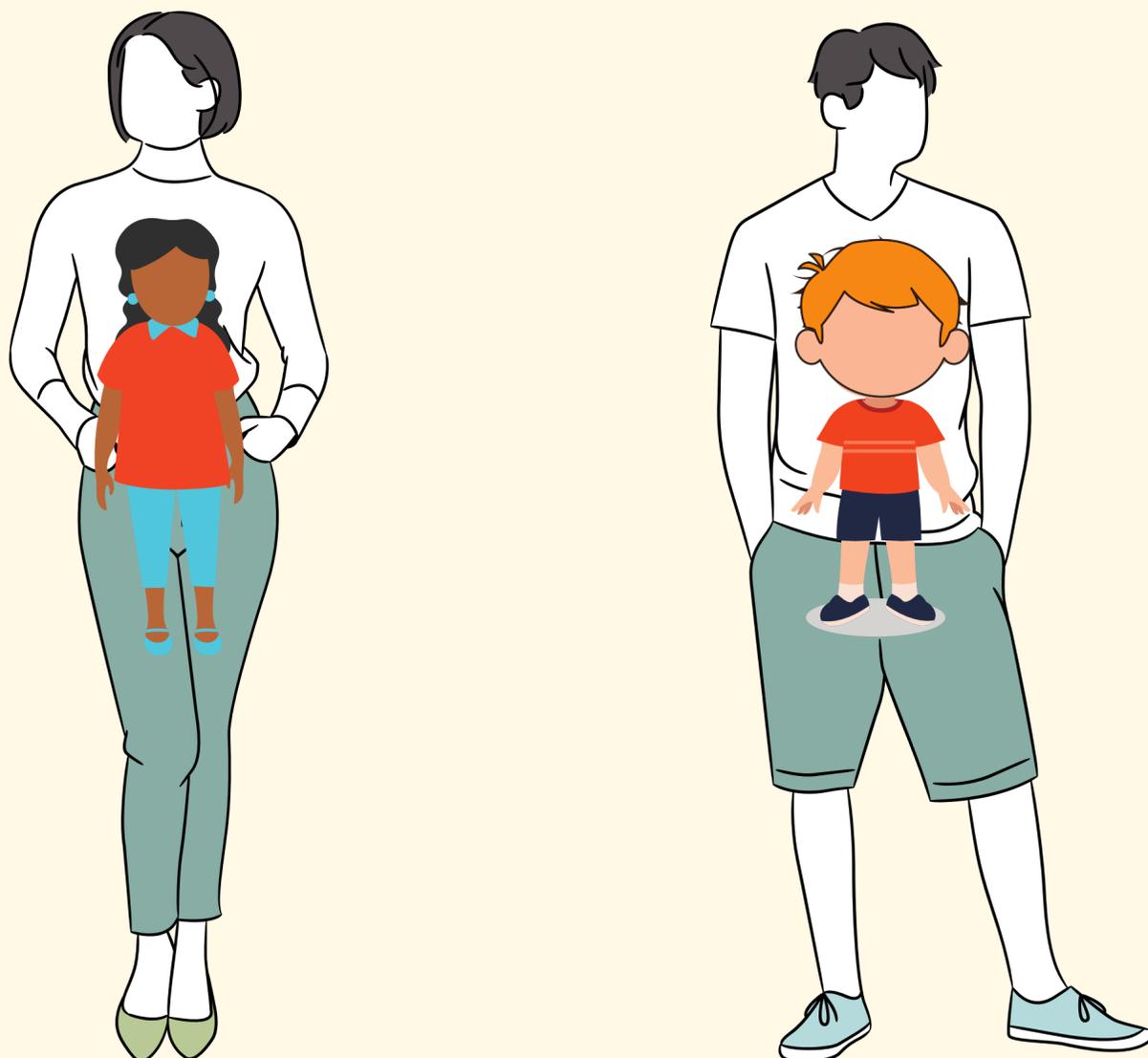
¿Qué nos impide ser nosotr@s mism@s?

Intentar ser diferentes de quien somos para encajar en el mundo.



¿Qué nos revela esto?

Por mucho que ocupemos un cuerpo de adulta, **aún reside en nosotros un niño** que busca ser reconocida por los demás.



Volver a ser nosotr@s mism@s

Cuando decimos "**VOLVER**" es porque en un momento de nuestra vida nos experimentábamos tal y cómo éramos, sin que nadie interfiriera en nuestra expresión de ser (durante los primeros tres o cuatro años de edad).



Desde que nacemos, **todes tenemos una misma naturaleza**: disponemos de las capacidades innatas de pensar (inteligencia), sentir (amor) y hacer (energía).

La manera en la que expresamos esas capacidades da lugar a **nuestra personalidad**. Es lo que nos distingue de los demás, lo que nos hace **únicos y singulares**.

Como mencionamos anteriormente, algunas de esas expresiones fueron rechazadas por nuestro entorno familiar y/o social y **las sustituimos por la imitación de un modelo en concreto**.

En lugar de vivirnos desde la experiencia, nos vivimos según una idea de cómo deberíamos ser. De este modo, obedecemos antes a *esa idea* que a nuestra propia vivencia interna.

Para ser nosotr@s mism@s es necesario volver a **contactar con nuestra forma única de pensar, sentir y hacer**.

Dicho de otra forma: hay que volver a **confiar en nuestra expresión individual de ser** sin compararnos con un modelo ideal.

Dejar de ser ideales

Para dejar de exigirnos ser ideales, primero hay que ser conoedores de nuestra voz crítica. Lo más probable es que estemos tan identificadas con la voz crítica que no logremos distinguirla. Podemos identificarla a través de los siguientes signos o comportamientos:

-Suele aparecer de forma verbal en nuestra mente con un "Debería.....".

-Se fija en los fallos y los aspectos a mejorar.

-Cuando nos equivocamos, reproduce una y otra vez en nuestra cabeza la misma situación de cómo deberíamos haber actuado.

-Hace que también traslademos las exigencias en los demás.

-No tiene en cuenta nuestro bienestar sino los resultados.

-Es repetitiva.

-La confundimos con lo correcto, la moral, la responsabilidad o con un aspecto de ser alguien adulta.

Una vez detectamos la voz crítica, es importante **aprender a escucharla sin necesidad de obedecerla**. Sólo así, conseguiremos poner límites a las auto-exigencias que nos impiden ser cómo somos.

—Aliarnos con nuestro niñ@ interior—

Una vez acallamos la voz crítica que nos exige ser ideales, nos encontramos con **un niñ@ heride que se siente desvalorizad@**. El trabajo con el niñ@ interior, empieza por **reecontrarnos con él/ella y fortalecer su confianza en nosotr@s como adult@s**.



Un primer paso para contactar con nuestro niñ@, es **conocer las necesidades no resueltas que trata de satisfacer a través de los demás** (P.ej: Me siento feliz cuando los demás me reconocen).

Una forma de detectar nuestras necesidades no resueltas es identificándolas a través de un **diario de autoconsciencia** que nos ayude a profundizar en nuestra vivencia interna cuando suceden hechos desagradables.



Diario de autoconsciencia

1. Hechos externos:

.....

.....

.....

2. ¿Cuál ha sido mi diálogo interno?

.....

.....

.....

3. ¿Cómo me he sentido y cuál ha sido mi actuación?

.....

.....

.....

4. ¿Cuál es la necesidad real que hay detrás?

.....

.....

.....

Ejemplo diario de autoconsciencia (bajo el yo-ideal)

1. Hechos externos:

Mi jefe no para de mandarme más trabajo y no me dan las horas para terminar todo lo que tengo que hacer.

2. ¿Cuál ha sido mi diálogo interno?

Debo terminar todo el trabajo lo antes posible, no puedo dejar cosas pendientes por hacer.

3. ¿Cómo me he sentido y cuál ha sido mi actuación?

He empezado estresarme y no he parado de trabajar.

4. ¿Cuál es la necesidad real que hay detrás?

Necesito que valoren mi trabajo.

Ejemplo diario de autoconsciencia (bajo el yo-idea)

1. Hechos externos:

Mi jefe no para de mandarme más trabajo y no me dan las horas para terminar todo lo que tengo que hacer.

2. ¿Cuál ha sido mi diálogo interno?

No voy a poder. No soy suficientemente buena en mi trabajo.

3. ¿Cómo me he sentido y cuál ha sido mi actuación?

Me he agobiado y no sabía por dónde empezar. Me he bloqueado durante un tiempo y luego he continuado trabajando muy desconcentrada.

4. ¿Cuál es la necesidad real que hay detrás?

Necesito que me vean y me ayuden.

Cuando contestamos a la última pregunta (*¿Cuál es la necesidad real que hay detrás?*), podemos preguntarnos:

Y yo, ¿me lo estoy dando?

Siguiendo los ejemplos anteriores, sería:



Y yo, ¿me estoy valorando?

Y yo, ¿Me estoy viendo? ¿Me ayudo?

El hecho de buscar fuera la estima y el reconocimiento, es un indicativo de que **nuestre@ niñe@ interior no sabe confiar en nosotres como adultes.**

Llevar a cabo este diario durante un tiempo, no sólo conseguimos ser más conscientes de nuestras necesidades, sino también aprendemos a dejar de ser víctimas y trasladamos la responsabilidad en nosotres.

Fortalecer nuestra confianza

Como toda relación, la confianza requiere de tiempo. Así sucede también en la relación con nosotras mismas, necesitamos fortalecer nuestra confianza día tras día.

Es a través de un **cambio en nuestra actitud** como conseguimos posicionarnos como adultas, sobretodo en aquellos aspectos que no son coherentes con nosotras.

¿Cómo conseguir un cambio de actitud que fortalezca nuestra confianza?

Hasta ahora, la inercia de nuestro comportamiento se movía entre las heridas del niño o las exigencias de la voz crítica. Para romper con estos patrones y "viejas normas" que no nos sirven y tampoco elegimos nosotras, trataremos de **diseñar nuestras propias normas de juego.**



Mi casa, mis normas

Estas nuevas normas **no sustituyen otras imposiciones**, sino que son normas positivas que, al llevarlas a cabo, nos conducen a **un comportamiento coherente y nutritivo**.

El camino hacia la autenticidad consiste en decidir nuestra actitud. A veces, confundimos la autenticidad con ser siempre espontáneos o, por el contrario, ser muy correctas. Sin embargo, cuando la espontaneidad no es elegida, probablemente nos perdamos en comportamientos reactivos y propios del niño; del mismo modo que el "ser muy correcta" es una auto-imposición que nos aleja de nuestra forma natural de ser.

Por tanto, es necesario revisar qué actitudes queremos cambiar para ser coherentes con nosotras mismas y fortalecer nuestra confianza.

“

El día más grande de la vida es cuando tomamos responsabilidad total de nuestras actitudes. Ese es el día en que realmente crecemos.

John C. Maxwell

”

Mis nuevas *normas de juego*

Comparto algunas generales aunque cada persona es un mundo distinto, así que animo a que las formuléis de forma propia y creativa.

Lo que tienen en común cada una de ellas son los siguientes síntomas:

- Proporcionan paz y bienestar.
- No juzgan.
- Permiten que seamos tal y cómo somos.
- Nos permiten crecer.
- Actualizan nuestra actitud.
- Conocen nuestros límites.
- Respetan a los demás.

1. CONFÍO EN MI INTUICIÓN.

Intuición viene del latín «*intuitio*» y significa «*mirar hacia dentro*». Es bueno recordar esta norma en los momentos de duda o cuando los demás intentan convencernos de sus opiniones. Para las personas dudosas, es necesario dejar de *mirar hacia fuera* y empezar a decidir *desde dentro*. Estemos o no en lo correcto, lo importante es decidir desde la coherencia interna.

2. ESTÁ BIEN SENTIR LO QUE SIENTO Y LO EXPRESO.

Muchas de nosotras hemos reprimido ciertas emociones, por no querer mostrar nuestra vulnerabilidad o miedo a no controlar nuestros impulsos. Hemos aprendido a avergonzarnos de lo que sentimos porque lo etiquetamos como "bueno" o "malo".

Recordar:

1. Todo lo que sentimos **es natural**. Merece ser validado y expresado.

2. Hay una diferencia entre: ser la emoción y expresar la emoción. Dicho de otra forma: insultar a otra persona o expresar que estamos enfadados. **El adulto es quien sabe expresar la emoción sin dejarse llevar por ella.**

3. ESCUCHO A MI CUERPO PARA CUIDARME.

Cuando vivimos mucho tiempo dentro de nuestra cabeza (nuestros pensamientos), **solemos estar bastante desconectados del cuerpo.** A diferencia de nuestra mente, el cuerpo no miente.

Empezar a escuchar el cuerpo para saber qué necesita en cada momento (descansar, comer mejor, movernos, hacer ejercicio, relajarnos, tener sexo, etcétera) no sólo nos da información sobre qué necesitamos, sino que **nos ayuda a priorizarnos.** ¿Cuántas veces postergamos cuidarnos por hacer otras cosas más "importantes"? Solemos hacer más caso a la voz de nuestra cabeza que al cuerpo.

Cuidar nuestro cuerpo nos prioriza y, por consiguiente, **nos acerca también a nuestra certeza interna.**

Podemos preguntarnos:

¿A qué cuidados debería prestar más atención? ¿Qué necesita mi cuerpo que no estoy atendiendo?

4. DOY ESPACIO A LOS DEMÁS.

Cuando nos hacemos cargo de nosotras mismas, **nuestra atención y disposición están más libres para los demás.**

Somos más capaces de reconocer sus necesidades, deseos y sentimientos. Cuando no atendemos nuestras necesidades, solemos movernos entre el auto-centramiento (sólo nos centramos en nosotras) o la complacencia (damos sin límites para obtener algo a cambio).

Podemos empezar por **redefinir nuestros valores**, pues nos llevarán a tener un compromiso no sólo personal, sino también colectivo.

5. ABANDONO LOS PAPELES DEL FASLO YO

Los papeles del "Falso yo" son aquellas ideas con las que nos hemos identificado (P.ej: *soy incapaz, debo ser perfecta*). Cada vez que oigamos esa vocecita dentro nuestro, recordar que **no necesitamos ser de otra forma:**

Éste/a realmente soy yo y está bien ser así.

¡Muchas gracias por haber llegado hasta aquí!

Deseo de todo corazón que este trabajo pueda aportar una chispa de **consciencia** y **confianza** en cada una de vosotras.



@cereza interior

Referencias

- *El Concepto de Personaje en la línea de Antonio Blay.* Sapés de Lema, J. Editorial Manuscritos. Bitland Producciones S.L. (2012).
- *AT Hoy, una nueva introducción al Análisis Transaccional.* Stewart, I. / Joines, V. Editorial CSS (2011).
- *Volver a casa, recuperación y reivindicación del niño interior .* Bradshaw, J. Gaia Ediciones (2015).
- *Avances en psicoterapia psicoanalítica. Hacia una técnica de intervenciones específicas.* Bleichmar, H. Espasa libros, S.L.U (2016).