

# Sanar y Crecer CON AMOR

## SESIÓN 10

Terapia para sanar mi  
DOLOR EMOCIONAL

## Tesoros en cubos de basura

Dos joyas reales suecas fueron robadas. Eran tesoros muy valiosos del siglo 17. Incluían dos coronas históricas del rey noveno y de la reina cristina. Las dos coronas eran de oro y adornadas con perlas, diamantes y otras piedras preciosas incrustadas en estas reliquias. Formaban parte de un atuendo funerario del rey y la reina muertos en el año 1611. Las joyas se encontraban expuestas en una catedral con sistema de alta seguridad y modernas alarmas antirrobo. Después de muchas investigaciones, arduo trabajo y búsquedas desesperadas encontraron estas joyas valiosísimas en unos cubos de basura. Algo falló en la seguridad y sucedió el robo. La alegría de la familia fue desbordante cuando encontró las joyas perdidas.

Reflexiona en estas dos preguntas:

1. ¿Qué cosas valiosas has perdido o estás perdiendo en tu vida? Puede ser tu matrimonio, tus hijos, un sueño, la esperanza, la fe, tiempo en la vida, tu amor propio o el amor hacia los demás, tu manera de comunicarte apropiadamente, tu relación con Dios?
2. ¿Cuál es la actitud que pones cuando pierdes algo de valor?

Un relato parecido contó Jesús a la multitud. “Una mujer perdió una moneda que tenía mucho valor para ella. Al no encontrarla, **encendió una lámpara, barrió su casa y buscó con diligencia.**”

Todas las personas poseemos cosas muy valiosas, lamentablemente, algunas no saben que las poseen. Otros tratan de asegurar esas riquezas pero no las utilizan. De cualquier forma, en muchos casos, los tesoros más valiosos terminan tirados en cubos de basura, porque no saben qué hacer con esa riqueza.

La recomendación más sabia es que hagas como la mujer de la moneda perdida. Enciende la luz de la información para ver dónde estás fallando, bota toda la basura psicológica que está en tu mente y concéntrate en descubrir dónde están tus tesoros para darles el cuidado que merecen.

## Identifica tu dolor emocional

Para descubrir de qué herida del pasado sufres, primero necesitas identificar tu dolor emocional en el presente. Tu dolor te señalará dónde está tu herida. Sigue los siguientes pasos:

**A.** Toma lápiz y papel. Separa un tiempo especial para hacer esta terapia. Tienes que estar a solas y sin interrupciones por el espacio aproximado de 120 minutos. Prepárate para dar respuesta a cada una de las preguntas planteadas en esta terapia. Lee y memoriza la pregunta: 1. ¿Qué es lo que quieres obtener, lo deseas de todo corazón y no puedes lograrlo?

**B.** Ahora que haz memorizado la pregunta 1, cierra tus ojos, respira profundamente y relájate. Concéntrate y trata de encontrar la respuesta. No te apures, cuando la tengas abre tus ojos y escríbela. Luego haces lo mismo para la segunda pregunta y así sucesivamente hasta la última.

Preguntas siguientes:

2. ¿Qué quieres cambiar en tu vida y se te hace muy difícil?
3. ¿De qué eres consciente que te hace daño y no puedes dejarlo?
4. ¿Qué es aquello frente a lo cual siempre estás a la defensiva?
5. ¿Qué es lo que más te irrita cuando piensas a solas o cuando te relacionas con alguien?
6. ¿Qué situación provoca en ti un estado de ira que no puedes dominar?
7. ¿Cuál es aquella situación que, si te sobrepasa, tienes mucha dificultad para controlar tu temperamento?
8. ¿Qué es aquello que te produce miedo, al punto de alterar tus relaciones interpersonales, actividades sociales o funciones laborales?
9. ¿Qué es lo que te hace huir, ante lo cual no quieres enfrentarte o dar explicaciones, te causa tristeza o te irrita?
10. ¿Qué es aquello que altera tu sueño, te hace sentir cansado mentalmente o sin ganas de hacer nada?
11. ¿Qué te hace abandonar tus actividades personales, aunque esta sea tu deporte favorito. Es decir, te hace abandonarte por completo.

12. ¿Qué es lo que te hace sentir vergüenza y culpabilidad?

13. Piensa, ¿qué estás pensando cuando actúas compulsivamente? Por ejemplo, comer sin moderación, trabajar en exceso, hablar sin control, llorar desconsoladamente o comprar sin límites.

**C.** Después de responder responsablemente a cada una de las preguntas, analiza cuál de las respuestas refleja un verdadero problema para ti. Eso que le llamas problema, es tu dolor emocional. No te sorprendas si tienes más de un dolor emocional.

**D.** Luego de reconocer al dolor emocional que te hace sufrir, empieza a caminar mentalmente y en retrospectiva año a año a tu pasado. En cada año trata de descubrir: pensamientos de la gente que te rodeaba en ese tiempo, sus costumbres, formas de relacionarse, palabras que acostumbraban hablar, cómo resolvían sus problemas, cómo respondían a tus preguntas, y relaciónalos con tu dolor emocional. Puedes llegar hasta tu niñez. Cuando encuentres información en tu pasado y que es muy parecida a la respuesta que señala tu dolor emocional, entonces escríbela, esa información es la que grabó en tu memoria cerebral una creencia limitante, y esa creencia limitante te produjo una herida en tu pasado.

**E.** Para sanar esa herida que acabas de detectar en tu pasado, debes crear una nueva creencia positiva o, también conocida como, creencia de crecimiento, totalmente contraria u opuesta a la creencia limitante que acabas de escribir. Ese es el procedimiento que debes seguir para cada uno de los dolores emocionales que identificaste.

## Recomendaciones adicionales

Lo que acabas de hacer es el procedimiento básico para sanar tus heridas del pasado, pero poderoso. El objetivo principal de esta terapia es restablecer tu control emocional. Para esto, es importantísimo entender que todo el mal está en tu mente, pero tu mente no está enferma. La mente no puede enfermarse porque no es un órgano físico sino abstracto. Tu mente siempre estará en condiciones de sacarte del hoyo en que te encuentras ahora, por más profundo que este sea.

Las recomendaciones son:

- 1.** Sé consciente que, el procedimiento puede ser el mismo para todas las personas, pero los efectos y progreso en la mejora depende de cada individuo, porque cada quien sufre de manera diferente su dolor, asimila el procedimiento de manera diferente y tiene razones diferentes. Por lo tanto, todo proceso debe considerar la atención personalizada.
- 2.** Tú que estás leyendo este contenido, si te atreves a salir vencedor del dolor emocional que has identificado y te hace sufrir, debes alcanzar un nivel de conciencia plena de la existencia de ese dolor.
- 3.** Debes comprender que el dolor emocional no es un síntoma de persona débil, es parte de la escuela de la vida y todas las personas, de una u otra manera, estamos expuestos a este aprendizaje.
- 4.** También debes alcanzar el nivel de conciencia de que, como persona humana, no eres perfecta, y que durante toda tu vida debes mantenerte en proceso de aprendizaje constante.
- 5.** Debes alcanzar a comprender que esta experiencia te volverá más fuerte, pero no será la última adversidad en tu vida, sino que solo es una batalla más en tu proceso de mejora continua. De seguro enfrentarás otras situaciones más difíciles, pero te encontrarás mejor preparado o preparada para hacerle frente.

**6.** Debes considerar hacer dos cosas: 1. Buscar ayuda de un profesional con experiencia ; 2. tener apoyo solidario de personas cercanas y de tu confianza. Esto te ayudará a solucionar la situación mucho más rápido.

**8.** Debes encontrar a una persona que se encuentre sufriendo en una situación peor que la que estás experimentando, cuando lo encuentres, debes brindarle apoyo con esta terapia. Esta acción solidaria te ayuda a salir más rápido de tu dolor, porque tiene el poder de hacerte consciente que no eres la única persona en la tierra que sufre o vive en desgracia. Y cuando conoces otras realidades y descubres que la gente, aun en peores condiciones sigue luchando y se da tiempo para disfrutar de la vida, experimentas una fuerte reacción positiva a tu favor.

**TE DESEO LO MEJOR**