

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Reflexiono

- El Crecimiento personal, sólo está condicionado a la manera como el individuo se compromete con él mismo. De acuerdo a cómo nos comprometamos con esta labor de crecer personalmente, en esa misma medida vamos a crecer, y mientras estemos menos comprometidos con nuestro crecimiento personal, mas retardado será este proceso.

Hay Factores que facilitan el Crecimiento Personal

- • Aprender a estudiar tu entorno y a la gente que te rodea
- • Leer y prepararse continuamente
- • Seleccionar amistades que estén en continuo crecimiento
- • Desarrollar la autoestima
- • Explorarse internamente a diario, para conocer defectos y virtudes
- • Establecer metas personales a largo, corto y mediano plazo
- • Trazar planes y cumplirlos

Sentimientos que obstaculizan



CULPA:

¿Te sientes culpable por algo? ¿Has intentado alguna vez superar ese sentimiento? ¿Pudiste lograrlo? ¿Sabes por qué? La culpa es uno de los sentimientos que nuestro ego emplea para condicionarnos, aunque originalmente una creación nuestra, el ego, a medida que vamos otorgándole más y más poder, adquiere lo que podríamos llamar por simplificar cierto grado de autonomía.

- Difícilmente una persona en su sano juicio le daría importancia a un sentimiento que no le beneficia como lo es la culpa, pero y ¿si pensara que no es culpa pero responsabilidad, o importancia? ¿Qué sucede entonces?, el ego rara vez muestra la culpa como tal, trata de disfrazarla haciéndonos sentir importantes o responsables por realizar ciertas acciones, de esta manera la hace parecer importante y nos convence de aceptarla.

La Culpa disfrazada de Importancia

- ¿Has conocido alguna vez a una de esas personas que siempre te buscan exclusivamente para que escuches sus quejas, su exposición de como la vida le ha convertido en un(a) mártir, y lo imposible que le resulta superar esas situaciones? ¿Lo escuchan? ¿Alguna vez le ha dicho que no le puede escuchar? ¿Sabes por qué?

- Comprender esto es sencillo al analizar cómo te sientes al final de ese intercambio, ¿lo has notado?, muy probablemente sientes que la experiencia te agotó, y ¿la otra persona?, muy probablemente se va dándote las gracias porque se siente mejor después de hablar contigo. ¿Cómo te hace sentir esto último?

- Tu respuesta a la anterior pregunta es clave para comprender como funciona la culpa cuando se disfraza de importancia. Aunque el compartir de esa manera con una persona te agote, si eliges pensar que él o ella no tiene nadie más que le escuche puede que te sientas culpable solo de pensar en dejar de escucharle.
- Para justificar el continuar escuchando a esta persona, aun a pesar de resultarte desfavorable, eliges sentirte importante por ser la única persona que te hace sentirse bien cuando escuchas su repetitiva narrativa. Te sientes importante porque eliges pensar que la otra persona te necesita.

- Al permitir que lo anterior suceda, le permites a la culpa controlar tus acciones. ¿Es esto lo que quieres?, por supuesto que no, los seres humanos somos libres, y por eso deberíamos siempre sentirnos libres de actuar sin acondicionamientos pero, ¿cómo lograrlo?



- En este punto cabe considerar si es necesario sentirse culpable cuando ocasionalmente le dices que no a una persona, ¿tú qué crees? ¿Es necesario sentirse culpable por ser incapaz de dar más allá de tu capacidad?, aunque es deseable siempre compartir libremente de forma amistosa, es importante recordar que nadie puede dar lo que no tiene, y si tú das lo mejor de ti mismo y lo haces de corazón entonces no hay lugar para la culpa.

La Culpa disfrazada de Responsabilidad

- Al disfrazarse de un falso sentido de responsabilidad la culpa podría hacerte sentir responsable aun cuando no lo eres. Es aquí cuando te asaltan los pensamientos de: debería haber hecho esto o aquello. Si alguna vez te sucede esto pregúntale a tu ser interno, es allí, en su interior donde puedes encontrar las repuestas que te permitan poner la situación en perspectiva. Tu ser interno sabe que si hubieras tenido la oportunidad de hacer eso por lo que te lamentas lo habrías hecho.

APRENDER ES NECESARIO

- Recordemos que la vida, como cualquier otra escuela, nos brinda la oportunidad de aprender por ensayo y error, equivocarse es parte del aprendizaje, lo importante es aprender de nuestros errores para crecer y evitar repetirlos. Cuando tenemos la oportunidad de corregirnos, sentirnos culpables no aporta ningún beneficio.



EL BIENESTAR

- Nuestra primera responsabilidad es con nuestro bienestar, si nadie puede dar lo que no tiene, al no sentirnos bien con nosotros mismos no estaremos en capacidad de complacer a nadie, sin importar el nivel de culpa que seamos capaces de desarrollar.



La Culpa y los Secretos

- ¿Tienes algún "Gran" secreto?, ¿Alguna vez lo has compartido con alguien?, ¿Por qué? ¿Puedes responde a esta última pregunta?, ¿Puedes al menos reconocer que te lo impide? Muy probablemente sea que tú le das más importancia a la opinión que tienen los demás de ti que a tu propia opinión de ti mismo.
- Esto último está estrechamente relacionado a la necesidad que sientes de aprobación, tal vez sientes que si alguien conoce "tu secreto" (por muy insignificante que pueda parecer) jamás volverán a permitirte formar parte de su grupo.
- Los secretos guardan relación con nuestras creencias y paradigmas de lo que crecimos considerando que es "bueno", "aceptable" y "deseable".



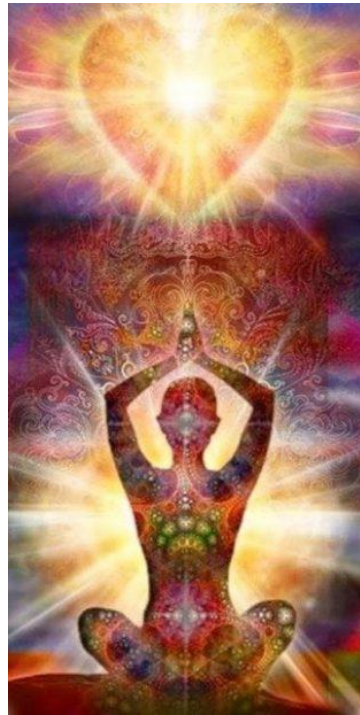
- Existe una máxima filosófica que reza: "Así como piensas eres", y lo que somos es nuestro ser interno, nuestros pensamientos se encuentran en nuestro interior, dentro de nuestra mente, así podemos deducir que somos lo que guardamos dentro.
- Y, ¿Si lo que guardamos dentro son secretos "oscuros" que nos hacen sentir "indignos"?, como crees que podamos ser entonces, seremos simplemente un reflejo de eso que guardamos, por eso es importante elegir apropiadamente lo que ingerimos como alimento interno a través de nuestros sentidos.

- El mecanismo de los secretos nos lleva a guardar aquello que consideramos detestable y a mostrar y compartir los tesoros. Supongamos que por el contrario echamos fuera lo detestable y guardamos los tesoros, ¿Qué crees que ocurriría entonces?, claro, es lógico, por supuesto que nos sentiríamos maravillosamente con nosotros mismos.



Alimentando nuestro ser

- Superar la culpa es algo tan sencillo como mantenernos conscientes de nuestro ser interno. Al hacerlo comprendemos mejor el papel que nos toca desempeñar en el medio en el cual nos desenvolvemos y tomamos consciencia de como influimos en nuestro entorno.



- Recordemos que no podemos cambiar a las demás personas, pero si podemos cambiarnos a nosotros mismos, y al hacerlo estamos influyendo en un cambio en el medio que nos rodea. Consideremos también que no es nuestra responsabilidad cambiar a nadie más que a nosotros mismos, pero es sensato respetar sus elecciones.

