

Pilar Sordo

Del amor  
propio al amor  
al otro

Habilidades para transitar la vida

 Planeta

## CAPÍTULO UNO:

### El camino hacia el amor propio

Entramos al primer vagón del tren después de saber que tomaremos todo aprendizaje como una oportunidad.

El silencio afuera, en el contexto de pandemia, había aumentado bastante y eso producía, sobre todo para los más conscientes, que el ruido de adentro aumentara. Siempre he pensado que el silencio tiene ruido, sobre todo si nuestra mente no está en paz, y creo que eso fue lo que les pasó a muchos en este proceso.

Quiero recalcar que la pandemia si bien es trascendental y a muchos nos cambió la vida para siempre, podría ser usada como una metáfora de cualquier situación límite en la vida. Al principio de esta investigación —que es la primera que hago sentada y que no tuvo grandes costos económicos— pensaba que lo que les estoy contando servía solo para este proceso, pero después de un reconocimiento que recibí de la Fundación Mundial de la Felicidad, dependiente de Naciones Unidas, con mis colegas cercanos pudimos descubrir que es válida para casi cualquier situación difícil en la vida. Habiendo aclarado esto, volvamos al ruido del silencio

y veamos qué nos dice para cada una de las dimensiones del amor propio.

### **Primera dimensión: Autoconocimiento**

He dicho muchas veces que no se puede querer lo que no se conoce, y que nadie da lo que no tiene dentro. Por lo tanto, esta dimensión es la básica, e implica saber qué luces y sombras tienes. Qué cosas, desde las más simples hasta las más complejas, te gustan o te disgustan de ti. A simple vista, esto parece sencillo, pero no lo es. Y, lo que es peor, pareciera más sencillo reconocer lo bueno que lo malo y eso tampoco es así, especialmente para lo femenino. La razón es la de siempre: el modelo patriarcal nos enseñó a lo femenino un falso sentido de humildad que nos ha hecho por siglos subestimar nuestras capacidades, logros y talentos. Así, lo masculino seguía con el poder y nosotras quedábamos restringidas al clásico “sí, pero...”, tan explicado en el antiguo *Viva la diferencia* y que hoy se entiende en la profundidad del feminismo, y la interacción entre el modelo judeocristiano y el patriarcado.

Entonces, no es tan fácil que una persona diga “esto me encanta de mí”, porque puede parecer engreída o vanidosa. Por ejemplo, si me dicen que les encanta mi blusa, en vez de un “sí, gracias, a mí también”, casi siempre terminamos contestando que es vieja o comprada muy barata.

Solo algunas de las cosas más oscuras son compartidas, porque todos los seres humanos tienen un mundo oculto y secretos que no le confiesan a nadie, haciendo que esas oscuridades crezcan en el corazón, porque donde pongo mi atención, se produce la expansión de eso mismo que observo.

Ahora te toca a ti. Haz una lista lo más completa posible de todas tus luces (sin falsos pudores) y sombras (con brutal honestidad, solo lo verás tú si así lo quieres).

.....

.....

.....

.....

.....

En mi caso fue un placer darme cuenta de que, al menos en este punto, he avanzado mucho. Sin duda, esta pandemia ayudó a esa claridad, y seguramente que a ti te pasará lo mismo. Pero ¿qué pasa si al estar confinada(o), sea activa o pasiva tu pausa, descubres aspectos tuyos que no tenías conscientes y que pueden venir de tu historia, o incluso de tu padre o madre? Es extraño darte cuenta de que quizá tienes menos o más paciencia de la que pensabas, o tal vez te cuesta más estar con tus hijos o pareja de lo que eres capaz de reconocer.

Es que estas cosas nos pasaron. Recuerdo a un hombre que me decía que no se había dado cuenta de que era más ordenado de lo que suponía, y que le importaba

mucho ese factor cuando empezó a trabajar en casa. O una mujer que podría ser yo, porque me pasó lo mismo, que descubrió que le gustaba cocinar y que no era mala cocinera, cuando su discurso en la vida era que no lo soportaba. También sucedió que hubo gente que valoró sus afectos lejanos y se juró a sí misma que, terminando este proceso, los vería más seguido, y ahora descubren con culpa y vergüenza que no han sido capaces de mantener esa promesa.

¿No dijeron muchas veces, estando en casa o saliendo a trabajar, que tenían más de lo que necesitaban y que después de esto no iban a caer en las redes del consumo? Me gustaría saber cómo nos manejamos en la última Navidad para ver esa congruencia. Todas las dimensiones del amor propio cambian y se mueven en la medida en que lo permitimos y si no somos capaces de mantener un eje entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Ahora, nuevamente, te toca a ti seguir con el libro. Anota las reflexiones que hiciste en estado de confinamiento, estando en pausa activa o pasiva, y cuántas has sido capaz de llevar a cabo plenamente hasta el día de hoy. El autoconocimiento es la base de todo, y si no puedes reconocer con total hidalguía y orgullo tus luces y sombras, te recomiendo que trabajes mucho en este punto antes de pasar al siguiente.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se llaman dimensiones porque se mueven, cambian, y está en uno y solo en uno mantener la estabilidad dentro de lo inestable que es la vida. Esto lleva a que revises todo, absolutamente todo de ti: lo físico, lo mental, lo afectivo, lo valórico, lo energético, lo social, lo intelectual, lo profesional, lo sexual, lo laboral, tus sueños, etc. Para eso te invito a tomarte un tiempo; no pases a la siguiente dimensión si no has realizado una lista exhaustiva de todo tu ser.

Seguramente esta pandemia movió mucho o, por el contrario, reafirmó tu autoconocimiento, pero si nunca pudiste observar quién o cómo eres, quizá descubras cómo te gustaría ser. Te invito a hacer una carta que responda esas preguntas: ¿quién soy? ¿Cómo soy y cómo me gustaría ser?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Segunda dimensión: Autoaceptación**

Voy a confiar en que han contestado todas las preguntas y están haciendo su propio libro, ya que nos queda mucho por recorrer y este viaje a tu casa interna está recién comenzando.

La autoaceptación es una figura móvil y poco rígida que hace que asumas aquello que ya conociste. Ya sabes hoy (mañana todo puede cambiar, pero nunca tu centro) quién eres y, por lo tanto, la pregunta de ahora es si aceptarás eso o no.

Otra vez, parece fácil aceptar las cosas positivas, pero ¿es de verdad así? No es simple decir con propiedad que te sientes linda(o), que te consideras inteligente o buena persona, sobre todo en un mundo que te dice que eso no se hace porque parece soberbio y de muy mal gusto. Ojo, no estoy diciendo que uno tiene que gritar a los

cuatro vientos aquello que le gusta de uno, pero sí reconocerlo con seguridad cuando sea necesario.

Por ejemplo, descubriste en pandemia que eras mejor madre o padre de lo que pensabas, y alguien te lo comenta porque le llama la atención. Es ahí donde deberías reconocer sin pudor que para ti también ha sido un descubrimiento y que esa parte tuya te tiene contenta(o). Otro ejemplo: cuando te preguntan cómo eres, ser capaz de reconocer que eres una buena persona y que trabajas por ello es autoaceptar algo que para ti es importante. Por lo demás, ser una buena persona no es un trabajo simple, y lo menos que podemos hacer es sentirnos orgullosas(os) de ello.

Hemos hablado sobre la autoaceptación de lo positivo teniendo claros los obstáculos sociales que debemos sortear para trabajar el amor propio, pero quizá sea importante aclarar que en el inconsciente colectivo todavía queda mucha gente que piensa que este concepto nos lleva al egoísmo. Con toda certeza, es justo lo contrario: el amor propio es lo único que garantiza un amor sano y real a los demás y, sobre todo, un amor sin cobros. Cada vez que te dedicas tiempo a ti mismo, estás haciendo una inversión para y por los demás porque, como veremos en el desarrollo de esta aventura, la única manera de amar sanamente es sin necesitar lo que se ama.

Si trabajamos la autoaceptación y fuimos capaces de filtrar los cánones sociales y decir con orgullo, gratitud y alegría lo que nos gusta de nosotras(os), también



debemos aceptar lo que no nos gusta y tomar contacto con lo que los sabios llaman nuestras “sombras”. Aquí hay dos caminos y dos cosas por hacer. Una es admitir aquello que no puedes cambiar, porque solo te queda esa opción. Les pongo un ejemplo mío: yo tengo las rodillas hacia adentro y eso no lo puedo modificar, solo me queda aprender a quererme así; seguramente habrá días en los que no lo note ni yo, y otros en los que me centre en eso, se expanda y, por lo tanto, liquide mi estado de ánimo.

Hace poco, conversando con una dominicana, me decía que le había costado aceptar sus crespos porque en su país son castigados socialmente. Pasó años gastando fortunas, como lo hacen muchas, alisando su pelo, hasta que aceptó que era bella como era y que, saltándose los prejuicios sociales, tenía que aceptar su pelo tal cual era. Tratar de cambiarlo le quitaba mucha paz, y eso la llevó a la autoaceptación. Hay también una historia que representa a muchas mujeres en el contexto de la pandemia, que, al no poder tinturarse el cabello por el confinamiento, decidieron aceptar sus canas y hoy las lucen con orgullo.

Sin embargo, hay otro aspecto de la autoaceptación que tiene que ver con las cosas que no te gustan de ti, pero sí puedes cambiar. Aquí hay un trabajo enorme por hacer y tiene que ver con diseñar un plan de acción con disciplina y voluntad para lograr ese cambio (estos conceptos los veremos con más detalle en el próximo capítulo). Un ejemplo muy recurrente en los grupos de trabajo fue el de personas que, producto de la ansiedad

y la angustia por la pandemia, comieron mucho y subieron de peso. Seguramente esas personas siempre fueron ansiosas, lo que debiera haber formado parte de su autoconocimiento para que pudieran transitarlo de mejor forma, pero si lo negaron o no lo supieron transitar por miles de factores, llega a ser algo que les disgusta de ellas, algo que no aceptan y que, por lo tanto, les produce mucho daño. Entonces, ¿qué se hace con eso? Pues se hace un plan. Por ejemplo, se cambia la palabra “dieta” por “alimentación saludable”, y se hace un trabajo con metas cortas que, paso a paso, me vayan llevando al logro querido. Seguramente vamos a tener que incorporar ejercicios y cambiar una frase clave, que es “me gusta” por “me hace bien”.

Este cambio me lo enseñó una hermana ecuatoriana y me pareció muy sabio. Porque hay cosas que me gustan, pero que no me hacen bien, y hay otras que no me gustan, pero me ayudan a tener paz y, en este caso, una mejor salud.

Así como este, hay muchos ejemplos de cosas que no te gustan de ti (tu mal humor, egoísmo, impaciencia, desconcentración, etc.) que sí puedes trabajar; aquí lo importante es entender lo que siempre digo: “Sueño más voluntad es igual a logro”.

Ahora te toca a ti. Escribe lo que aceptas de ti porque te gusta mucho; luego, dentro de lo que no aceptas, por un lado, anota aquello que no puedes cambiar y solo hay que aceptar, y, por el otro, lo que no te gusta y para lo cual

hay que diseñar un plan para modificarlo y, quizá algún día, se transforme en tu luz y dejará de ser sombra.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Como decíamos al inicio de este capítulo, al aumentar el silencio afuera, aumentó el ruido adentro, y eso hizo que probablemente vieras con mayor nitidez aquello que te cuesta aceptar y, por lo tanto, hay que trabajar en ello. Recuerda que lo que se resiste, persiste, por lo tanto, mientras más rápido aceptes y diseñes un plan para cambiar eso que no te gusta, más rápido llegarás a tu mejor versión y estarás en camino hacia un estado de amor propio que, si bien es inestable, puede ser permanente si tu trabajo lo haces de forma consciente. Te advierto desde ya que esto no es nada fácil, pero nada de lo importante en la vida lo es: solo está en tu decisión empezar el camino.

En el curso de la pandemia la autoaceptación cayó en crisis; hubo muchas cosas que vimos en los otros

—como nuestros hijos e hijas o nuestros padres— que no nos gustaron y en las que, como un espejo, nos reflejamos. Empezamos a entender (aunque muy levemente, en mi opinión) que lo de adentro es afuera y que, así como mi comportamiento afecta al mundo, lo que pase en el mundo me afecta a mí.

Quiero invitarte a reflexionar sobre tu capacidad de autoaceptación, porque de eso dependerá cómo aceptas a los demás, sobre todo a los que se parecen a ti. Esto no solo lo reflexionarás, sino que, al igual que todo lo anterior, lo escribirás, para que hagas este libro tuyo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cuando hemos llegado al punto entre el autoconocimiento y la autoaceptación, estamos en lo que comúnmente llamamos autoestima. Este concepto, tan usado y manoseado, requiere de mucha observación de nuestros actos, pero sobre todo de nuestros pensamientos. Nunca se olviden de que uno siente y actúa de acuerdo con

cómo piensa, por lo tanto, si quieres cambiar tu forma de sentir y actuar, necesariamente tienes que modificar tu manera de pensar.

La autoestima la defines cada vez que te miras al espejo y revisas lo primero que piensas; cada vez que aciertas y no te aplaudes por los aprendizajes; cada vez que haces algo que no era lo que habías que hacer y lo haces crecer en tu cabeza con culpas y recriminaciones. Es lo que piensas de ti, lo que eres, y no lo que ves. Al final, la vida no es lo que te pasa, sino lo que interpretas de lo que te pasa.

Si ya contestaste las reflexiones de esta dimensión, entonces entramos a las siguientes, que configuran el amor propio y que durante la pandemia se movilizaron más de lo razonable.

### **Tercera dimensión: Autocuidado**

Cada vez que la gente escucha esta palabra, casi siempre dice: “Yo me cuido, Pilar, voy al médico una vez al año, me hago las uñas, hago ejercicio y como saludable”. No puedo decir que estas frases no se relacionan con el autocuidado, pero, desafortunadamente, este es mucho más complejo y es precisamente en esta dimensión donde mucha gente falla, incluyéndome.

El autocuidado tiene que ver con cuidar en esencia nuestros tres cuerpos. Sí, probablemente te llame la atención que diga “tres cuerpos”. Y es que es así, y los

tres necesitan atención y cuidado. Si fallas en uno, los otros se verán afectados.

a) Primer cuerpo: el físico

Este es el más claro de los tres, y con este se vinculan aquellos comentarios mencionados anteriormente del tipo “visito al médico”, “voy a la peluquería”, “como saludable”, etc. Sin embargo, esta dimensión es más compleja que esas simples acciones. Me encantaría saber qué le dices a tu cuerpo cuando se cansa, cuando lo engordas al sentirlo un depósito y no un templo. Quisiera saber cuántas veces te refieres a él con palabras negativas porque está hinchado, ojeroso, le empezaron a salir canas, arrugas, no durmió bien o estéticamente no te gusta, comparándote siempre con figuras de Instagram que dedican su vida al cuerpo y, por supuesto, tú quieres los mismos resultados, pero no puedes destinar tiempo a ello. Esto determina la relación con tu cuerpo físico y cómo depositas en él tus rabias, soledades y frustraciones, siendo que es el único que tienes y el que te va a acompañar hasta que tu alma trascienda, sin pedir nada más que un buen trato.

No estoy diciendo que sea posible amar todo tu cuerpo por igual y constantemente en tu vida, pues este acarrea cambios que no nos gustan al principio, pero que, si los aceptamos desde el amor y las dos dimensiones anteriores, será mucho más fácil transitar con él. Además, hoy hay muchas maneras saludables de querer

y cuidar tu cuerpo físico que mi madre y mi abuela no conocían y a las que tampoco tenían acceso.

En este cuerpo, más que lo que hagas con él, que también es importante, lo clave es lo que pienses de él y cómo te relaciones con él todos los días. El primer abrazo y el último del día deben ser para ti, y siempre desde la disciplina tienes que trabajar no por deber, sino por amor a ese templo que lleva y traslada tu alma a donde tú quieras, incluso a lugares donde te harán daño.

Como este libro lo estamos trabajando juntas(os), ahora te toca a ti escribir cuál es la relación con tu cuerpo físico, pero dentro de esta dimensión de autoaceptación profunda y amorosa que hemos profundizado aquí. Quiero invitarte por varios días (si quieres deja el libro por un rato y después de hacer este ejercicio continuas) a observar tus pensamientos y frases acerca de tu cuerpo, y anotarlos en el espacio que tienes a continuación. Revisa cómo son: ¿qué contenido tienen? ¿Son amorosas? ¿Castigadoras? ¿Sientes a tu cuerpo como un templo o lo ves como un depósito? Si quieres, también puedes ir sacando preguntas del mismo libro que te hayan resonado o generado ruido dentro del silencio. Quiero advertirte que en esto puede que te demores días antes de pasar a revisar tu segundo cuerpo.





