

O UNIVERSO DAS EMOCIÓNS

Guía de lectura fácil

“Esta guía foi elaborada grazas ao convenio asinado entre o Concello da Coruña e a Fundación ADCOR para a xestión das emocións, relación e sexualidades”.

Elaboración

Texto: Débora Baz Rodríguez.

Equipo Fundación ADCOR: Marga Barrera Vázquez, Cristina Crespo Blanco, Marta Ibáñez Pascual, M^a José Piñeiro Domínguez.

Ilustracións

Icíar Ezquieta Llamas.

ISBN: 978-84-697-9177-6

ÍNDICE

Emocións? Sentimentos? 9

As emocións	11
Estas son as emocións básicas	12
Os sentimentos.....	15
Recoñezo as emocións en min e nos demais	16
Falar das emocións, pon onde empezo?	17
As relacións de amizade e as emocións	20

De onde veñen as emocións por onde saen ..21

Quen ten o control? A emoción ou a razón?	22
Situación - - - emoción - - - acción.....	23
Calmar para ver o que está pasando	24
O pensamento bombilla.....	25
Empatizar para comprender á outra persoa.....	26
Pensar para atopar solucións.....	27

O amor, o sentimento estrela 29

Somos parella?.....	30
O amor romántico e o amor propio.....	31
Coñecemento, comunicación, coidados e pracer.....	33

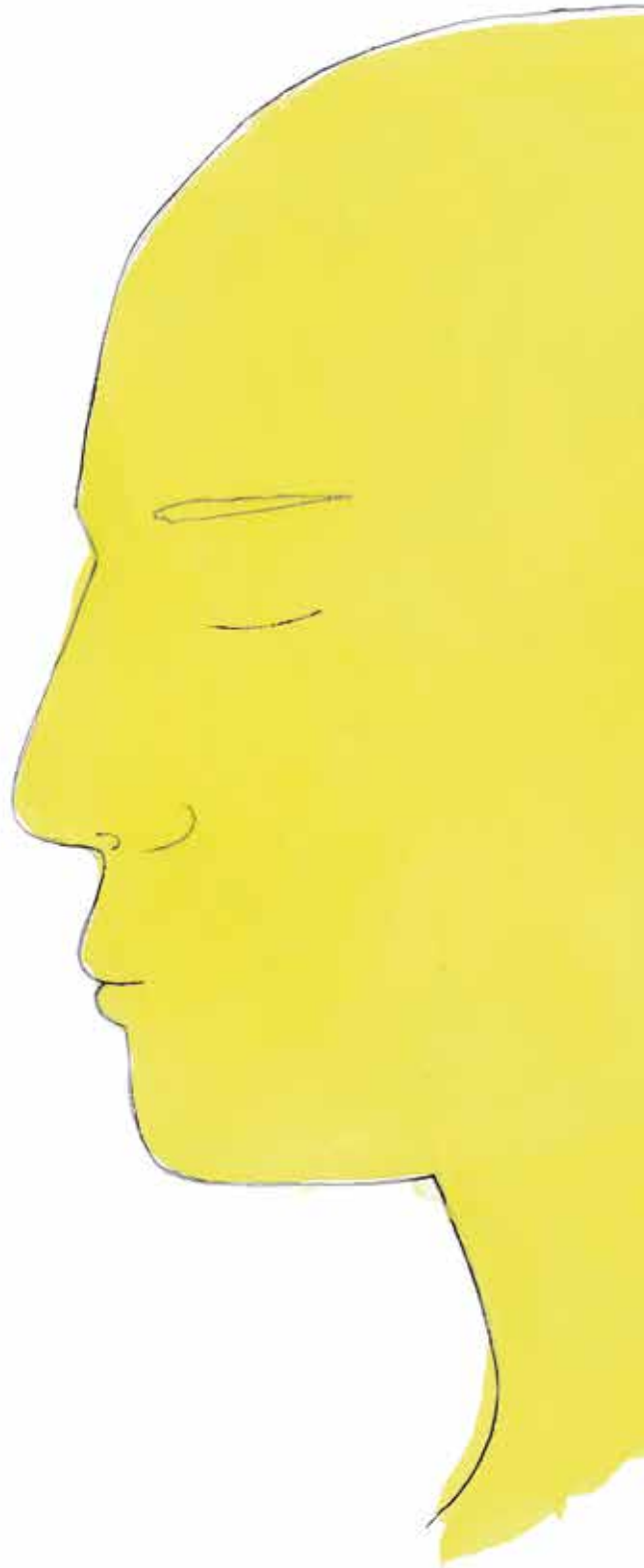
O amor, o sentimento estrelado..... 37

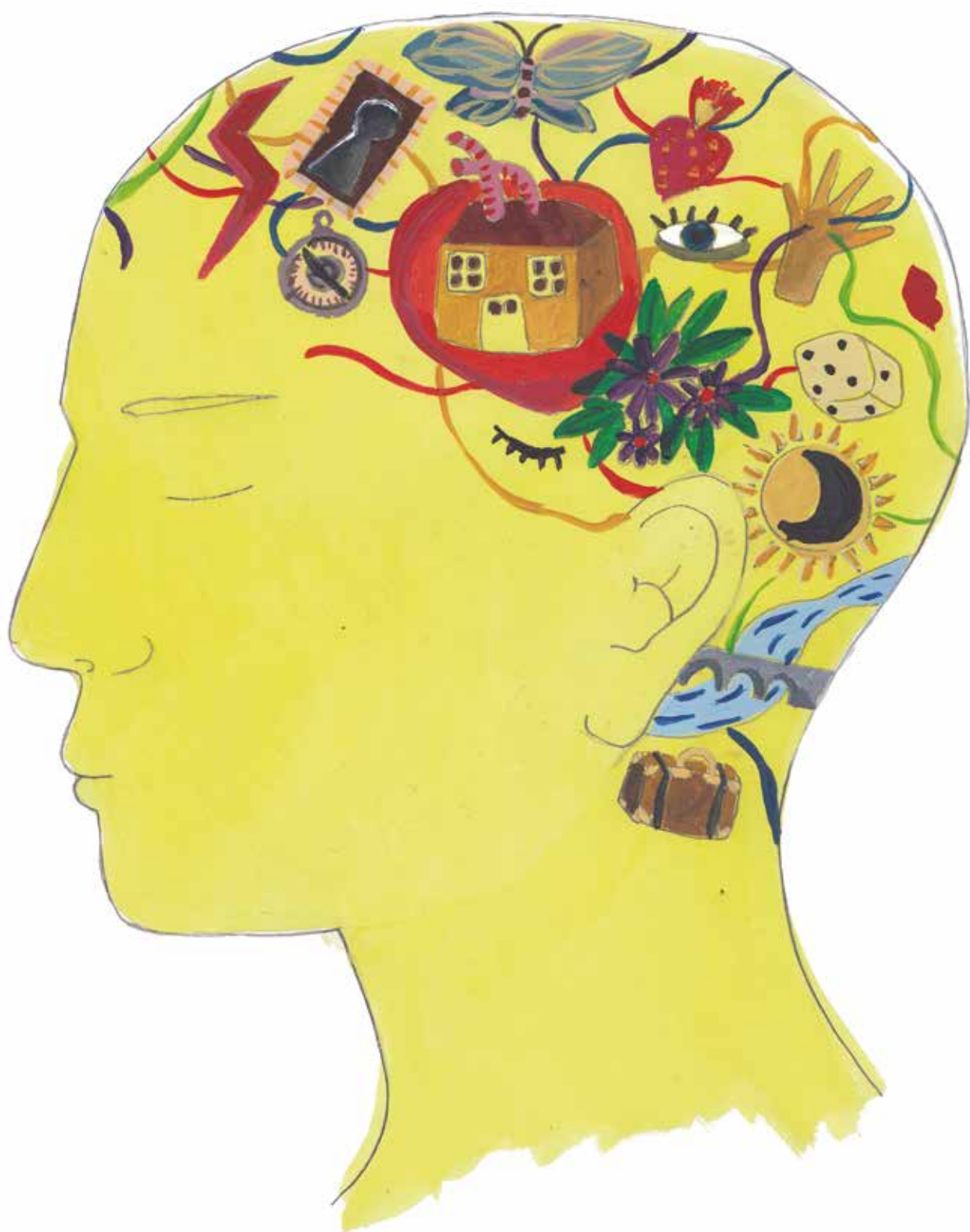
Aprender a negociar para non chocar	38
Recoñecer o final.....	39
Saír con dignidade.....	40
Dicirlle que xa non quero seguir.....	41

COMEZO DA GUÍA

Nota da persoa que escribe
isto que estás a ler.
Non me gustan
os libros ou guías que me din
o que teño que pensar.
Estou tendo moito coidado en
que este libro non sexa
unha guía espiritual nin de autoaxuda,
pero doume conta de que
falando do tema emocional
isto vai ser moi difícil.
Por iso quero aclarar
que aquí só atoparás unhas palabras
que quizais che permitan construír
as túas propias ideas
sobre os temas que tratamos.
Poño por diante as desculpas,
se nalgún momento se me escapan
receitas ou solucións.

Outra cousiña máis,
coma no resto das guías
refírome sempre a persoas
en feminino
(a persoa),
por iso moitos adxectivos
están en feminino.





EMOCIÓNS? SENTIMENTOS?

As emocións.

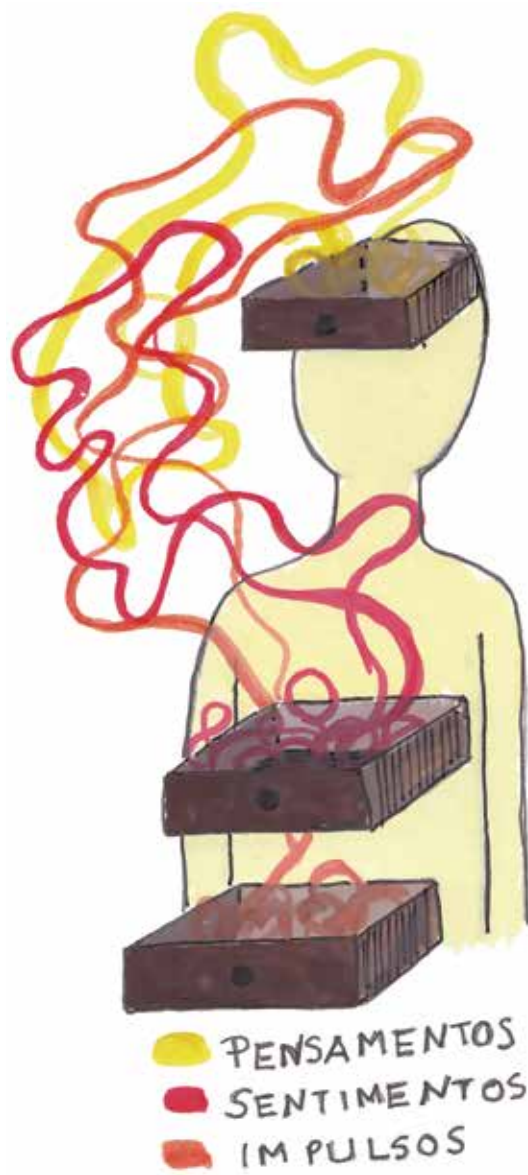
Estas son as emocións básicas.

Os sentimentos.

Recoñezo as emocións en min e nos demais.

Falar das emocións, por onde empezo?

As relacións de amizade e as emocións.



As emocións

As emocións son experiencias que ten o meu corpo nun momento e son provocadas sempre por algunha situación.

A emoción é a primeira reacción do meu corpo ante algo que está pasando ou que estou pensando.

Todo ser vivo reacciona con emocións, por iso pensar que hai emocións positivas e negativas non é de todo certo.

Emociónome porque estou viva, a emoción avísame, faime poñer alerta e iso sempre é bo para min.

Cando a emoción queda durante máis tempo na nosa cabeza pasa a ser un estado de ánimo e chamámoslle sentimento.

Antes de que o meu cerebro se decate da emoción xa hai unha reacción no meu corpo.

A isto chámasele instinto, unha reacción da miña natureza que non pasa polo cerebro, e funciona desta maneira.



Emoción	Resposta no corpo
Enfado 	O sangue vai cara ás mans e dan ganas de golpear ou tirar.
Medo 	O sangue vai cara a uns músculos que fan que o corpo queira esconderse.
Felicidade 	O corpo avisa ao cerebro para que non pense en nada negativo, a persoa síntese con moita enerxía.
Tristeza 	A velocidade do noso organismo faise máis lenta.
Vergoña 	Fai que o sangue vaia á nosa cara.

Estas son as emocións básicas e algunha máis

Alegría, tristeza, enfado e medo son as emocións básicas.

A alegría é unha emoción positiva que xorde cando consigo unha meta ou algo que desexaba, ou cando observo algo que para min é fermoso. Esta emoción facilítame a relación coas outras persoas e mellora a miña opinión sobre a miña vida e o que me rodea.



A tristeza é unha emoción causado por unha perda e produce no meu corpo unha falta xeral de enerxía. Con esta emoción soltamos, deixamos pasar e sentímonos baleiras. Isto non ten por que ser algo negativo, baleirar para volver encher soltar para agarrar algo novo. Cando choro parece que me desinflo como si non quedara nada dentro de min. Isto que me produce unha emoción negativa pode ser unha oportunidade porque o meu corpo e a miña mente están deixando sitio libre para encher de novo.



O importante nesta emoción é aceptar que estamos tristes e atopar o motivo polo que estamos así. Se a ocultamos, se negamos a emoción daquela vai ser moito máis difícil ir a mellor.

O enfado aparece cando temos en fronte unha ameaza, algo que non nos gusta ou tamén cando aparece unha barreira que non nos permite coller o que queremos.

Pode pensarse que esta é unha emoción sempre violenta, sempre negativa, pero non é así. O emoción do enfado ten a misión de poñer o corpo e a mente en alerta. Unha vez activada, se perdo o control, pode acabar en violencia pero ben levada pode axudarme a poñer límites e protexer os meus dereitos.

O medo é posiblemente unha emoción fundamental porque nos alerta e nos afasta dos perigos. Segundo parece moitas dores corporais, vertixes ou mareos, poden ser producidas por medos que levamos dentro e que están ocultos.

Por todo isto é tan importante saber mirarnos no noso espello interior e recoñecer a emoción.



No caso do medo,
saber recoñecelo é unha vantaxe
que me pode axudar a poñerme a salvo,
pero se non o sei recoñecer
pode bloquearme e paralizar o meu pensamento
impedindo que reaccione.

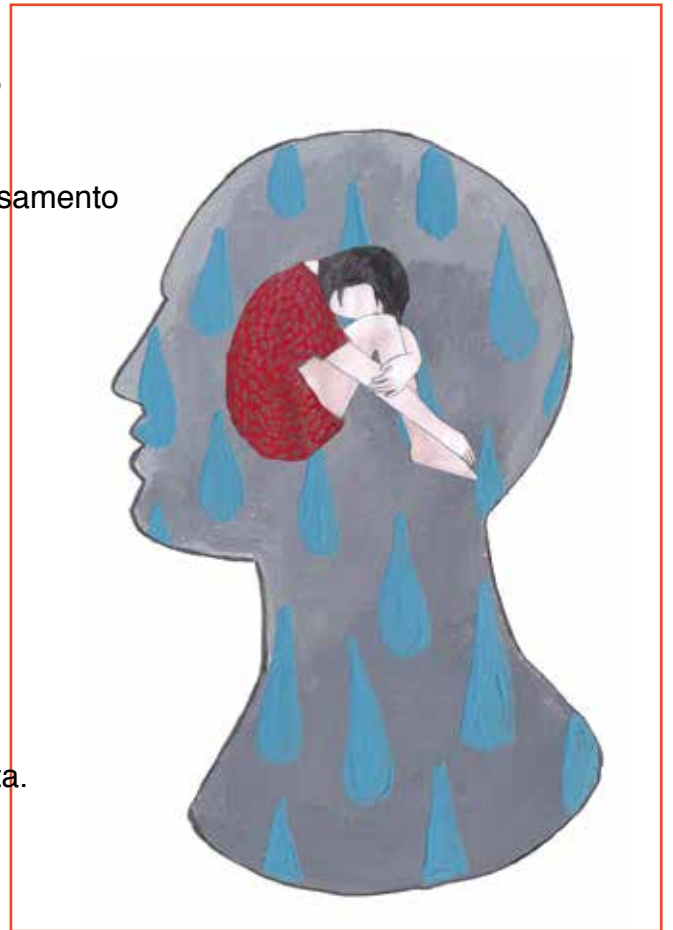
Frustración e resignación
completan a cesta emocional
que os queremos presentar.

A frustración é unha
emoción de impotencia
que leva pegada a idea de
“non vou poder conseguir nada”
e unha valoración de que a vida é inxusta.

A resignación é a mesma emoción
levada un pouco máis lonxe,
xa que nega toda posibilidade de acción: “todo está perdido”.

Esta si son dúas emocións
que me afectan negativamente,
pois están alimentadas
pola miña propia cabeza
que é a que me fai pensar
que non vou poder,
que non o vou conseguir.

Cando aparecen na miña vida
estas dúas emocións,
teño que aplicar o meu espello interior
o antes posible para identificalas,
e poñerlle diante unha emoción
que poida anulalas.



Esa emoción é a **perseveranza**.
Esta señora emoción axúdame
pensando “non vou tirar a toalla”,
“vouno seguir tentando”
“algo bo sairá de todo isto”.

O amor pode ser a emoción
da que máis se ten falado,
por iso lle chamamos a emoción estrela,
e pola mesma razón
hai dous capítulos enteiros nesta guía
adicados ao amor.

Os sentimentos

Recordamos que a emoción
é algo que dura pouco tempo
e quen primeiro a sente é o corpo
e cando se queda máis tempo
pasa a ser un estado de ánimo
sobre o que a miña cabeza xa actúa.
Estas dúas cuestións o tempo por un lado e
a valoración da miña cabeza por outro
convirte a emoción en **sentimento**.

De agora en diante
utilizaremos as dúas palabras
emoción ou sentimento
para falar do mesmo.
Isto non é científico
pero nesta guía non pretendemos
facer un estudio científico.
Preferimos que sexa algo práctico,
claro e útil.



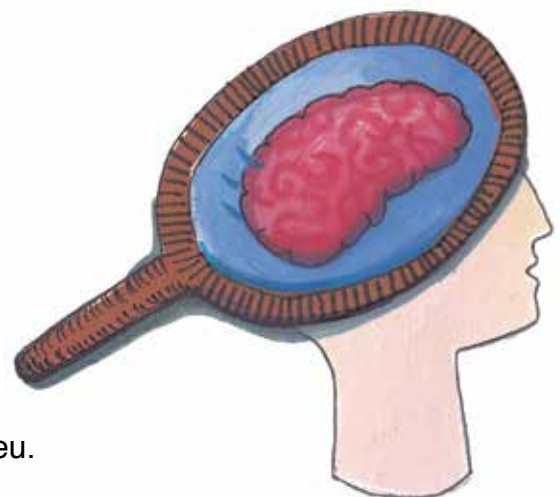
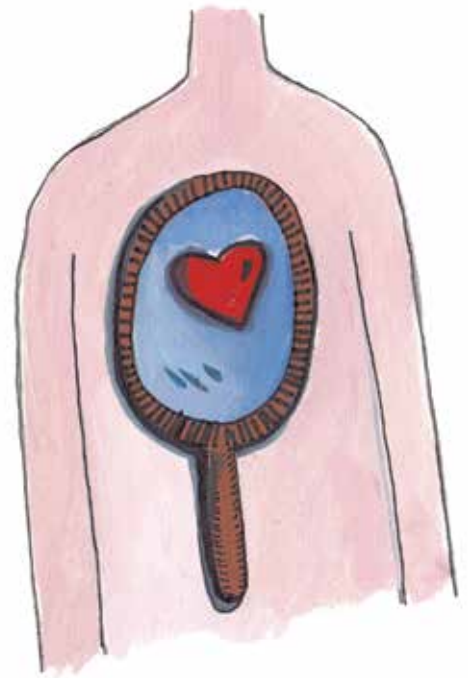
Recoñezo as emocións en min e nos demais?

Saber o que me está a pasar é algo moi importante para min, recoñecer que estou enfadada é o primeiro paso para poder atopar a forma de cambiar esa emoción que me afecta de xeito negativo por outra mellor.

A isto chámase **autoconsciencia**.

Para recoñecer as nosas emocións necesitamos un espello interior. Os espellos colgados nas paredes nos devolven a imaxe do noso corpo, o espello interior nos devolve a imaxe da nosa alma. Cando aprendemos a miralo podemos comprender o que nos está pasando por dentro.

Vou contar como me acerco eu ao meu espello interior. Busco un lugar onde estar soa pecho os ollos e respiro profundamente fago un repaso das situacións que teño máis cerca e recordo tamén como estou reaccionando eu. O miro como si fose unha película despois de ese repaso me pregunto porqué actúo así e a resposta ben á miña cabeza.



As veces cando non son capaz de atopalo eu soa busco a alguén que sei que me coñece, falar do tema con outra persoa me permite poñelo claro e atopar a resposta máis facilmente.

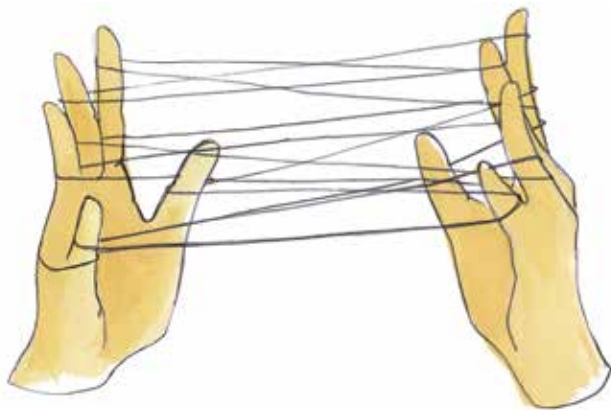
Recoñecer as emocións nos demais chámase **empatía**.

Mirar a outra persoa e fixarme nos sinais que me dá o seu corpo axúdame a entender a emoción que ten dentro e así saber o que necesita.



Se teño diante unha persoa que está enfadada, a miña reacción con ela será darlle presión ou darlle tranquilidade?

Saber identificar a emoción na outra persoa axúdame a relacionarme mellor con ela.



Falar das emocións, por onde empezo?

Seica na cultura xaponesa está mal visto expresar as emocións negativas.

Se es xaponesa e estás a ler isto podes facer unha reclamación se coidas que non é certo.

Para min, que non fun educada
na cultura xaponesa,
tampouco é fácil expresar o que sinto
e atopar as palabras e o momento
para sacalo fóra,
pero sei que facelo
vai a axudarme a poñer
a situación máis clara
para saber como reaccionar.



Todas coñecemos a expresión
“a procesión vai por dentro”.
Parece que teño que ter sempre
esa cara de que todo vai ben,
disimular para que as demais
non se preocupen
ou para que non me pregunten que me pasa.
Pode ser que non sexa capaz
de expresar as emocións
porque non sei como facelo
ou porque non quero facelo.

Se non sei como expresar as emocións
o mellor é tentar aprender a facelo.
Se non quero expresalas
é decisión miña pero alomenos
vou tentar preguntarme
por que non quero sacalas para fóra.

As emocións son unha necesidade
do noso corpo,
unha enerxía moi potente
que sempre atopa o xeito de saír.



Podo expresalas con palabras
ou tamén con accións
e se non lles dou saída
nin con palabras nin con accións,
se as deixo atrapadas dentro,
daquela será moi probable
que o meu corpo acabe enfermado.

As emocións son unha enerxía,
unha expresión de que estamos vivas,
e toda enerxía debe ser canalizada;
se non o facemos acaba explotando dentro de nós.

Cando atopo a maneira
de dicirme a min mesma o que sinto,
e de dicirillo tamén aos demais,
melloro como persoa
e melloran as miñas relacións
cos que están ao meu lado.
Porque me entendo a min mesma
e fago que as demais me entendan.
As miñas emocións son parte de min
son a miña intimidade,
quero decidir con moito coidado
a quen lle conto cousas tan importantes.
Teño moitas persoas ao meu redor
pero non todas se poden chamar amigas,
a miña intimidade solo a comparto
con amigos auténticos
recoñecer a estas persoas e ir con elas
pola vida é unha das tarefas
máis importantes que teño por diante.



As relacións de amizade e as emocións

O meu grupo de amigos e amigas
é algo fundamental para min,
xunto coa familia é un dos grupos
máis importantes e necesarios na vida.

Eu escollo a este equipo de amigos
i eles me aceptan tamén na súa vida.

No grupo de amizades as emocións
son fundamentais,
moitas veces temos enfados,
non nos entendemos e sen querer
nos facemos dano.

Se cando teño un problema con
unha amiga ou un amigo
son capaz de comprender que lle pasa,
si aprendemos a recoñecer o problema
e buscar xuntos unha solución,
isto vai a facer que a nosa amizade
sexa máis forte.

Os meus amigos me contan
i eu conto para os meus amigos,
xuntos creamos un espazo de seguridade
e de confianza.

A amizade é unha relación de afectos
unha unión entre persoas.



DE ONDE VEÑEN AS EMOCIÓNS POR ONDE SAEN

Quen ten o control? A emoción ou a razón?

Situación - - - emoción - - - acción.

Calmar para ver que está pasando.

O pensamento bombilla.

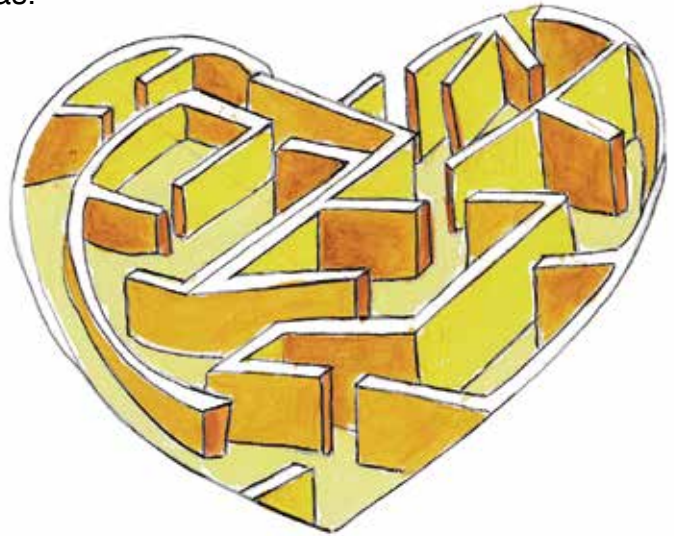
Empatizar para comprender á outra persoa.

Pensar para atopar solucións.

Quen ten o control? A emoción ou a razón?

Esta é unha pregunta trampa,
a resposta é que van sempre xuntas.

Xa sabemos
que primeiro é o corpo
quen experimenta a emoción;
o tempo que tarda en chegar
despois ata a nosa razón
é menos dun segundo.



Imos por partes:
xa falamos moito das emocións
pero non da razón.

Que é a **razón**?

A razón é a capacidade que temos as persoas
de relacionar ideas e elaborar un pensamento.

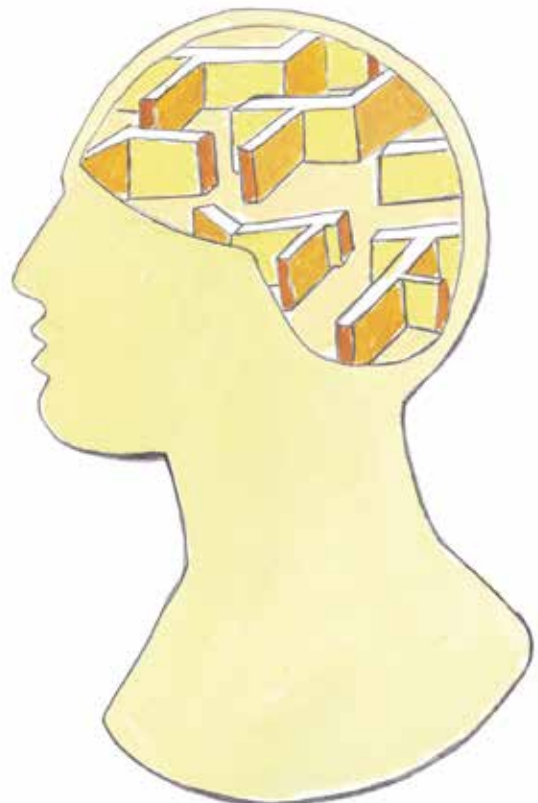
Imos facer un exercicio,

Que pensas desta guía?

.....
.....

Podes darlle resposta
a esta pregunta porque podes
facer uso da razón.

O importante é que o noso cerebro
saiba recoñecer o que está pasando
e atope palabras para definilo.
Hai momentos nos que me digo
a min mesma: “estáme pasando algo
pero non son capaz de dicir que é”.



Por iso é tan importante coñecer
as palabras que nomean as emocións.

Emoción e razón van sempre xuntas,
pérdome dentro das emocións
se non logro darme conta do que me está a pasar
e para isto necesito a razón.

Situación - - - emoción - - - acción

O punto de partida é sempre
unha situación ou un pensamento,
o seguinte en aparecer é a emoción
e xusto despois vén a acción.

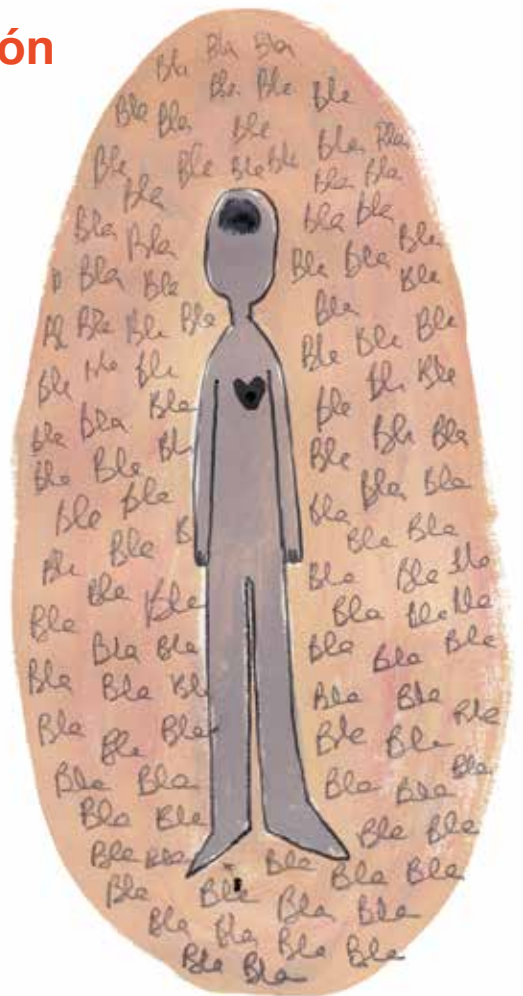
Imos poñer un exemplo:

estou cun grupo de amigas
e vexo que outra persoa
está falando mal de min → SITUACIÓN

Isto me provoca enfado
e o meu corpoponse tenso. → EMOCIÓN

Decido enviarlle unha
mensaxe de voz ao seu teléfono
na que insulto e ameazo
para que non volva dicir nada malo de min → ACCIÓN

Se o penso un pouco mellor
hai outras moitas cousas
que podería ter feito
pero esta foi a primeira que me viu á cabeza
porque naquel momento a emoción do enfado
tiña o control.



Calmar para ver que está pensando

O primeiro que se lle ocorreu á miña cabeza foi responder a un insulto con outro insulto e seguro que por este camiño as cousas van ir a peor.

O enfado é unha emoción que activa o corpo para que se poña alerta e faga algo para defenderme.

A persoa que reacciona ben ante as emocións o primeiro que fai, cando ve que está enfadada é darlle **calma** á súa cabeza para que poida pensar dende a razón.

Se deixo que a miña cabeza se deixe levar pola emoción do enfado (coma cando vexo que están a falar mal de min) daquela estou a ter un **“pensamento irracional”**.

“Estou farta de que todo o mundo se meta na miña vida e falen de min sen saber. Sempre pasa o mesmo, rinse de min e eu teño que tragar.”



*Non podo deixar que me pisen
nin que pensen que son débil*

.....” → PENSAMENTO IRRACIONAL

Este pensamento non ten fin,
o único xeito de paralo é poñendo **calma**.

Cando me dou tempo para pensar
na situación que estou vivindo
podo ver todo con máis claridade.

Coa calma aparece outro tipo de pensamento
que é o pensamento racional
ou o pensamento bombilla.

O pensamento bombilla

O pensamento bombilla
pon un pouco de luz
na miña cabeza e permítelle
mirar con máis claridade
a situación na que estou metida.

Seguindo co exemplo
usando a calma
o pensamento bombilla
diría o seguinte:

*“din que están a falar de min
pero eu non as escoitei.
Se me importa a persoa
porque teño unha boa amizade con ela
será mellor que me asegure
de se é verdade preguntándolle
a ela directamente”* → PENSAMENTO BOMBILLA



Este pensamento bombilla
lévame a actuar doutro xeito
máis positivo e menos impulsivo.
Permíteme gañar tempo
e que a emoción do enfado
vaia baixando de intensidade.
Cando penso antes de actuar
é máis fácil que atope unha
reacción máis positiva para min
e para as outras persoas.
Isto faime sentir mellor comigo.



Empatizar para comprender á outra persoa

Recordamos que **empatizar**
é poñerse no lugar da outra.
Seguindo co mesmo exemplo
imos pensar na persoa
que seica fala mal de nós.

Como non sabemos se é verdade
ou non, podemos poñernos nas dúas situacións.
Se non é verdade e eu
mándolle unha mensaxe de voz
insultándoa tal e como o pensara
nun primeiro momento,
como se poderá sentir ao escoitarme?
como pode ser a súa reacción?

Se é verdade que fala mal de min, por que o fai?
Parece que ultimamente está a meterse
en leas con todo o mundo,
quizais é que lle está pasando algo
e non é capaz de pedir axuda.



Dende logo que unha persoa estea pasando un mal momento non lle dá dereito a meterse coas demais pero quizais se entendo a situación na que está metida podo entender mellor algunha das súas accións.

Pensar para atopar solucións

Despois de atopar a **calma** para poder comprender a situación, ao poñer en marcha o meu **pensamento bombilla**, podo darme conta de que as cousas poden ser de moitas maneiras e non só dunha.

O seguinte paso é pensar cal é mellor forma de reaccionar, pensar nas posibles solucións que teño por diante para arranxar a situación na que estou.

É como deseñar un plan de saída, para ter máis opcións.

O mellor é buscar varios plans: cando teño un plan diante teño que adiantar o meu pensamento analizando que podería pasar se o escollo.

Imos utilizar por última vez o noso exemplo buscando posibles solucións ao problema.



Opción 1

A primeira opción que me vén á cabeza é responder aos insultos con outros máis fortes, así a persoa aprende que non se debe falar mal da xente.

Análise.

Paréceche que a mellor maneira de que a persoa aprenda a non insultar é insultando ti máis?

Estás seguro de que isto non vai empeorar a situación?

Opción 2

Asegurarme de que realmente a persoa dixo esas cousas de min, preguntándolle directamente.

Análise.

Se me di que non foi ela podo descubrir que as persoas que mo dixeron estaban querendo enemistarme.

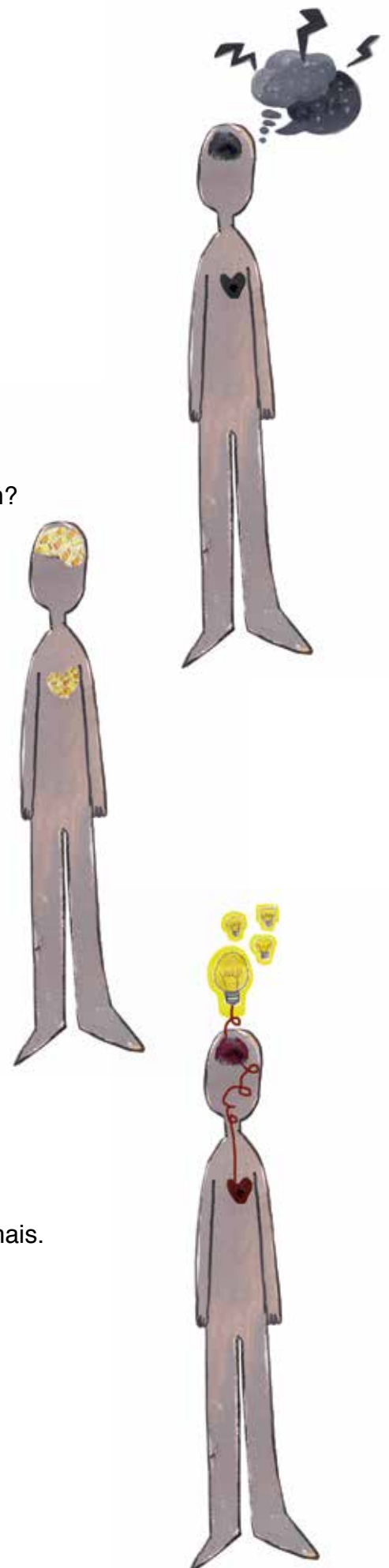
Se me di que si foi ela podo preguntarlle por que o fixo e aclarar a situación.

Estes mecanismos poden axudarme a crecer como persoa e relacionarme mellor coas demais.

A todo isto chámase intelixencia emocional.

Témola tódalas persoas, o único que debemos facer é empezar a poñela en práctica.

Primeiro en situacións sinxelas e cando lle teñamos pillado o truco noutras situacións máis complicadas.



O AMOR, O SENTIMENTO ESTRELA

Somos parella?

O amor romántico e o amor propio.

Coñecemento, comunicación, coidados e pracer.

Moito se ten escrito sobre o amor,
películas, cancións, teatro, libros,
e tanto falar sobre o amor
parece que nos confunde
máis do que nos aclara.

Propoñemos agora
PENSAR O AMOR.

Non pretendemos buscar as razóns
de por que amamos,
só xerar un pensamento
sobre se é posible
que algúns amores perxudiquen
seriamente a nosa saúde
física e emocional.

O bo amor
é cuestión de calidade e non de cantidade:
“non me queiras tanto e quéreme ben”.

O amor é unha fermosa viaxe
na que podemos gozar
pero tamén podemos estrelarnos.

Somos parella?

Nesta viaxe do amor
mirar ben a quen é miña parella,
é fundamental.

Igual de importante
é pararme a pensar
se eu son unha persoa que está
preparada para esta viaxe.

Cada unha das partes da parella,
dá unha resposta ás necesidades da outra parte.



Para isto temos que ser claras
e que cada unha fale do que necesita
de xeito que a outra nos entenda.

Escoitar as necesidades da outra parte,
expresar con claridade
as miñas propias necesidades
é algo fundamental en toda parella.
Se a miña parella só está pendente
de que se cumpran os seus desexos
e non me ten en conta
daquela non teño unha relación de parella,
teño unha relación de

(se estás nesa situación, pon ti a palabra
enchendo os puntos)



O amor romántico e o amor propio

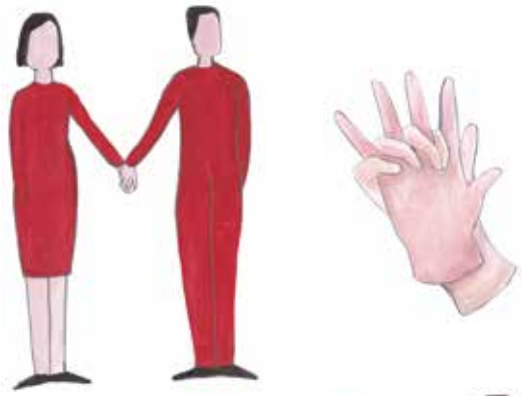
Si o amor que vivimos na vida real
fora igual que o das películas románticas
entón o final sempre sería feliz.
Será mellor facer unha reflexión
sobre si queremos vivir un amor de película
ou un amor real.

O amor romántico que sae nas películas
que se canta nas cancións e lemos nos libros,
non sempre coincide co amor propio,
que é o que eu teño por min mesma
e que comparto coa persoa que teño preto.

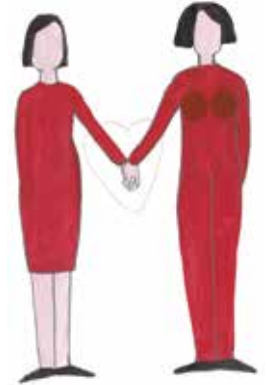
No amor propio cada unha de nós
decide como quere amar e sobre todo
como quere ser amada.



Negociamos? Claro que si!
Esiximos? Iso nunca.
Isto é unha viaxe de dúas persoas,
e as dúas temos que dicir
con liberdade cara a onde queremos ir
e cara a onde non queremos ir.



O amor romántico fala de sacrificio
de dar todo polo amor,
o amor propio dinos
que hai que recibir á vez que damos:
douche comprensión e recibo comprensión,
douche mimos e recibo mimos,
douche atención e recibo atención.



O amor romántico di que te amarei por sempre,
que fagas o que fagas amareite de verdade
porque eu son para ti e ti es para min.



O amor propio pensa que esa idea de posesión
non ten nada que ver co amor.

Teremos unha relación de amor
mentres ese amor nos faga ben
e nos dea luz e felicidade.

Deixaremos de amarnos
cando ese amor nos destrúa e nos faga sufrir.

O amor fainos libres
non somos escravas da persoa que amamos
somos compañeiras de viaxe,
imos unha tirando ao lado da outra.



Cando solo tiro eu da relación
e a miña parella vai comodamente
sen facer ningún esforzo aproveitándose de min
sen darse conta de que estou cansada
e cargando eu con todo,
a o mellor é o momento
de preguntarme “somos parella?”

Comunicación, coidados e pracer

A comunicación é o único xeito
de coñecer o que a outra persoa
pensa e necesita e do mesmo xeito ela saberá
que é o que eu necesito.

Se foramos adiviñas xa non teríamos que falar
porque teríamos o superpoder
de ler as mentes dos demais.

Sodes adiviñas?

Se a resposta é non
daquela non temos máis remedio
que abrir a nosa cabeciña
e contarlle á nosa parella o que levamos dentro,
o que queremos e o que non queremos,
o que nos gusta e o que non nos gusta,
os nosos soños e tamén os pesadelos.



Cando falamos de **coidados**
a que nos referimos?

Todas as persoas precisamos
sentirnos seguras, tranquilas e en calma.
Isto é o que atopamos na parella,
un espazo onde nos coidamos
mutuamente e onde nos sentimos queridas,
Nese espazo sacio as miñas necesidades
e as necesidades da miña parella.



O **pracer** físico e o emocional,
o contacto coa miña parella,
o encontro íntimo,
esa conexión das nosas peles,
o xogo dos nosos corpos.



Cando teño parella
non quero perderme esta parte.
Cando non a teño sempre podo
darme pracer a min mesma na intimidade.
Claro que non é o mesmo,
pero dende logo tamén é
moi, moi, moi bo.

Esta parte do pracer
tamén está baseada na comunicación,
en expresar o que me gusta
e dicir que non
se o que me propón a miña parella
me resulta desagradable.
O feito de amala
non significa que teño que facer
tódalas cousas que me pida;
de igual maneira
teño que aceptar cando ela me di
que non quere.

Se podemos falar disto
e comprender por que non nos gustan
algunhas cousas no sexo
poderemos buscar xuntas
cousas que nos gusten ás dúas.
As posibilidades son moitas,
é toda unha aventura buscalas xuntas.



O AMOR, O SENTIMENTO ESTRELADO

Aprender a negociar para non chocar.

Recoñecer o final.

Saír con dignidade.

Dicirlle que xa non quero seguir.

Aprender a negociar para non chocar

Imaxinas un coche con dous volantes?
dúas persoas conducindo ao mesmo tempo?
Parece algo imposible...

Cando teño unha relación
teño que aprender a manexala coa miña parella.

Cando viaxo en parella cada un ten as súas ideas,
a negociación consiste en deixar de pensar en min
para pensar en nosoutras.

Non é ceder en todo para evitar problemas,
é atopar entre as dúas persoas
solucións que nos gusten ás dúas,
nas que eu e a miña parella esteamos
cómodas e a gusto co resultado.

Parece máis fácil de levar
se dirixe unha persoa soa
e as decisións tómaas só unha parte.
Daquela cal é o papel da outra,
obedecer?
resignarse?
dicir que todo está ben?
ir onde non quere ir?
facer o que non quere facer?

Se a miña parella decide por min
se cando eu digo “non” ela di “si”,
non estamos nunha relación de igualdade
estamos nunha relación de control.

Nese momento perdo o control da miña vida
e entrégollo á miña parella.



Recoñecer o final

Seguindo coa idea de que o amor é unha viaxe,
pode chegar o momento
no que non queira seguir viaxando
ou que sexa a miña parella
a que queira deixar de vir comigo.

O final da viaxe chámase **desamor**,
e se non o sabemos ver
ou non o queremos ver,
estaremos nunha situación moi, moi difícil.
Non podemos obrigar
a outra persoa a vir con nós,
igual que ninguén nos pode obrigar
a facer esta viaxe do amor
se nós non queremos.

Cando é a miña parella
a que decide deixar a viaxe,
comeza un pesadelo para min.
Momentos de máxima tristeza,
unha das peores sensacións
de dor que teña sentido na miña vida.
Como persoa síntome rota e soa.
Este sentimento que me destrúe,
ten que parar nalgún momento.
Comeza o traballo de
buscar o camiño para recuperarme.
Cando son eu a que xa non quere
continuar coa parella,
comeza outro mal momento para min.



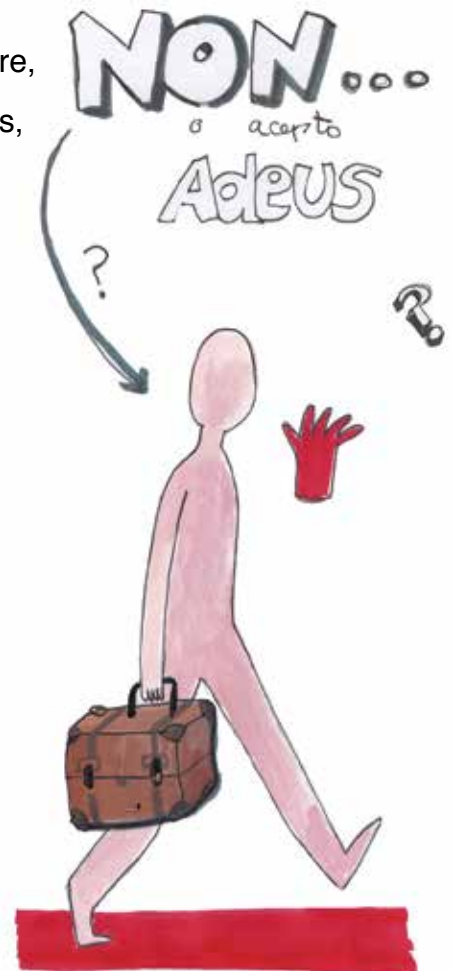
Ás veces por non ferir
ou por non quedarme soa continuo coa parella
mentres comezo a buscar outra persoa
ou simplemente fico por comodidade
porque a persoa que está comigo
coidame, aténdeme, faime regalos.
Pero eu sei que o sentimento que teño
non é suficiente.

Se estou nesa situación quizais teño que pensar
se estou facendo o correcto para min
e para a outra persoa,
se estou nunha relación sa
ou estou vivindo nunha mentira.

Saír con dignidade

Cando xa é evidente que a outra persoa non me quere,
porque mo di con palabras ou porque mo di con feitos,
pode resultarme difícil aceptalo e quedo esperando
a que volva sentir amor por min,
ou prométole que vou facer
o que ela queira con tal de que volva comigo.
Se é así estou nun serio problema.

Esta situación debe ser parecida
a cando nos están abrindo a porta dun coche
invitándonos a saír e nós agarrámonos ao asento
negando coa cabeza e dicindo
“quero estar aquí, quero estar aquí
quero estar aquíiiiiii”.
O problema é que a outra persoa
xa non quere viaxar comigo.



Aínda que morra coa idea
teño que pensar que non me queda
máis remedio que marchar.
Podemos facer unha escena de película
tirarnos ao chan, rogar, berrar, suplicar.
Tamén podo expresar o que sinto nese momento
tristeza se estou fundida,
decepción se me sinto enganada,
alivio se era eu quen tamén o quería deixar
e non atopaba o xeito de dicirllo.



No capítulo anterior falamos de que a tristeza
é unha emoción na que o corpo solta.
Ben, neste final da parella é necesario soltar.

Dicirlle que xa non quero seguir

Penso na frase:

“non lle fagas aos demais o que non queres que che fagan a ti”.

Se vou deixar a miña parella
é mellor facelo da mellor maneira posible.
Seguro que lle vou a facer dano
e que vou vivir unha situación difícil.

Se facemos un repaso das peores maneiras
que máis se usan de deixar unha parella,
atopamos:

1.- Modo “Covarde”

Comportarme fatal para que sexa ela a que me deixe
e así evito o mal rolo.

2.- Modo “fantasma”

Desaparecer e non contestarlle as mensaxes nin as chamadas.



3.- Modo “Whatsapp”

Unha mensaxe e listo,
así queda todo claro e me evito ver a súa tristura.



4.- Modo “egoísta”

Dicirullo só cando xa teño outra persoa na miña vida,
cambiar unha por outra.

Para non quedar como covarde
nin egoísta, nin fantasma,
mellor pensarei na forma menos mala
de dar a mala noticia.

Se é posible que non coincida co día de San Valentín
nin co de Fin de Ano,
isto o faría moito máis difícil de levar.



Qué hai despois do amor?

Cando deixo unha parella a miña vida non acaba aí,
continuamos viaxe,
miro ao meu redor e teño ao meu lado ao grupo
de amigos e amigas,
teño xente que me quere,
e me teño a min,
o meu fermoso espello.

O amor está nas miñas relacións,
na relación de parella,
na relación de amizades,
na relación de familia,
e na miña relación comigo.

Despois do amor sempre hai máis amor
o amor solo se acaba cando remata a vida,
agora respiro a miña vida e vivo as miñas emocións.

