

Ejercicio de escritura para procesamiento emocional

Basado en "El trabajo" de Byron Katie

Este es un trabajo de reflexión que nos permite cuestionar los sentidos e interpretaciones que nuestra mente genera ante una situación estresante. El estrés se genera porque mi mente interpreta que lo que está pasando "no debería estar pasando" o "debería ser de otra manera", y esa falta de aceptación de la realidad nos genera sufrimiento. Byron Katie dice que "cuando discutimos con la realidad, solamente perdemos el 100% de las veces"

Se trata de un cuestionamiento curioso, amoroso y compasivo de nuestras historias mentales. No es para juzgarnos sino para encontrar la verdad. Entonces es importante que encaremos este proceso con curiosidad y una mente abierta. Ella nos dice: "yo no suelto mis historias. Las encuentro con mi curiosidad y entendimiento. Ahí ellas me sueltan a mí"

Pensando en una situación actual o pasada que te genera estrés, responde las siguientes preguntas:

1- ¿Cuál es la situación que me produce estrés? Intenta ser lo más objetivo posible y que sea solo una descripción de los hechos. Por ejemplo: "mi pareja me dijo que quiere separarse" "mi mamá no me llamó el día de mi cumpleaños" etc

2- ¿Qué emoción me genera esta situación? Observa y escribí lo que siente tu cuerpo cuando recordas esta situación estresante. Por ejemplo, "me genera tristeza, cuando recuerdo siento una pesadez en el estómago y ganas de llorar"

Observo cómo esa emoción se quiere manifestar en mi cuerpo y le permito que esté ahí, sin juzgarla ni querer cambiarla. Le doy mi atención amorosa a esa parte de mi cuerpo que me muestra esta emoción. Respiro profundo y permito que mi cuerpo haga lo que necesite hacer para liberar esa emoción (ver curso gratuito "procesamiento emocional somático").

3- Una vez que la emoción se tranquilizó gracias a que puse mi atención y presencia ahí, ¿cuáles son los pensamientos sobre mi misma/o que aparecieron con esa situación estresante?

Esta es la interpretación que hizo mi mente de esta situación (de acuerdo a mis creencias y experiencias pasadas). Por ejemplo, "me abandonaron" "siempre voy a estar sola" "me siento traicionada" "todos siempre me abandonan"

4- ¿Cuáles son los pensamientos respecto de esa persona (si había otra persona involucrada en esa situación)? Por ejemplo, "él no me ama" "debe estar con otra" "él no debería haber dicho eso"

5- ¿Cuáles son los pensamientos respecto del mundo y del futuro? Por ejemplo, "no puedo confiar en nadie" "el mundo es un lugar peligroso"

6- Ahora vamos a reflexionar sobre cada uno de los pensamientos que escribiste respecto de esa situación (puntos 3, 4 y 5). Es un trabajo meditativo, entonces vamos a permitir que la respuesta surja en nuestra mente en lugar de buscarla. Esto puede llevar un tiempo, lo importante es no apurar las respuestas.

Entonces, nos tomamos un tiempo de reflexión antes de responder las siguientes preguntas:

-¿**Es verdad?** Si o no. Si es sí, voy a pregunta 2. Si es no voy a pregunta 3.

-¿Sé con absoluta certeza que eso es verdad?

-¿Cómo me siento cuando creo que este pensamiento es verdad? ¿Cómo actúo cuando ese pensamiento está en mí? Este pensamiento, ¿trae paz o estrés a mi vida? ¿encuentro alguna razón que no me cause estrés para mantener este pensamiento?

-¿Quién sería yo sin este pensamiento? Visualízate en la misma situación que describiste en el punto 1, pero sin el pensamiento sobre el que estás reflexionando ¿Cómo me comportaría si ese pensamiento no estuviera en mí?

-Ahora vamos a invertir el pensamiento y ver si esa inversión es tan o más verdad que la original. Por ejemplo, con el pensamiento "él no me ama" la inversión es:

"Él me ama" "Yo no lo amo" "Yo no me amo" Y vamos a buscar 3 ejemplos de nuestra vida donde estas afirmaciones son tan o más verdad que la original.

Si todavía tienes dudas respecto de este proceso, te recomiendo que veas el video BONUS de mi curso "Procesamiento emocional somático" donde explico con detalle este ejercicio.