

## Una historia de amor.



### **Para poder amar hay que amarse primero a uno mismo**

El texto que reproducimos a continuación forma parte del proceso de coaching de una mujer que aprendió a volver a quererse a si misma y que compuso este excepcional relato.

De cada proceso me llevo un aprendizaje y de éste especialmente la convicción del poder que tiene quererse a uno mismo: el principio de una historia de amor eterna y que para poder amar hay que amarse primero a uno mismo.

"Llevaba un par de días en un estado un poco apagado y sabía que se me notaba en los hombros y en la mirada. Estaba cansada y además tenía sueño. No había podido dormir bien la noche anterior por la gripe y estaba segura de que ese factor también podía influir en mi estado de ánimo. No sabía cómo le iba a explicar que me sentía como una montaña rusa por causas externas y ajenas a mí. Estaba enfadada conmigo misma por no ser capaz de sobrevalorar y estar por encima de las circunstancias, aunque tampoco me quise mortificar en exceso, ya que lo que de verdad contaba era la actitud ante circunstancias más o menos adversas. Cuando abrí la puerta, el agradable olor a jazmín de las velas me dio la bienvenida y me envolvió una reconfortante sensación de seguridad y calor de hogar. Casi al instante, comencé a sentirme mejor y notaba cómo se dibujaba una sonrisa en mi cara y la bruma se empezaba a disipar. "¿Estás lista?" me preguntó desde su sillón como si me estuviera anticipando algo.

"Sí" le respondí divertida. Tenía curiosidad por saber qué íbamos a hacer en la sesión de hoy, ya que siempre sacaba algún aprendizaje que iba rumiando a lo largo de la semana.

Me observé fijamente durante unos segundos que se me hicieron eternos, provocándome una sonora carcajada que mostraba claramente una mezcla de nerviosismo y expectación. Empezaba bien, riendo. Un alivio.

Sacó de su bolsillo un billete de 500€ y lo estiró mostrándome delante de mis ojos.

"¿Cuánto vale este billete?" preguntó. El juego prometía. Respondí al instante segura de lo que tenía delante de mis ojos dejándome llevar por las primeras sensaciones. "500€".

En ese momento lo arrugó todo lo que pudo entre sus dedos. Me sorprendió, y levantando las cejas, me pregunté si sería falso, aunque sabía a ciencia cierta que no lo era. "¿Cuánto vale ahora?". Preguntó de nuevo.

Le volví a responder lo mismo. Seguían siendo 500€. Arrugados, pero eran 500€. Cogió el billete de nuevo y tirándolo al suelo lo pisoteó y lo usó de felpudo. Di un respingo ante lo inesperado de la situación. ¡¡Si eran 500€!! Esperando algo impaciente a que terminara de pisotearlo y maltratarlo, me di cuenta de que la situación me estaba confundiendo del todo. De nuevo, recogí el billete del suelo y me hizo la misma pregunta mirándome fijamente.

"¿Y ahora? - Hizo una pausa ¿cuánto vale?"

Sabía que esto era importante. No era un juego. Se trataba de algo de vital importancia que quería decirme. De pronto, mis sentidos se agudizaron y comencé a percibir cómo la adrenalina fluía de forma suave desde la punta de mis pies hacia todo mi cuerpo. Estaba alerta y muy atenta porque sabía que esto era trascendental.

"siguen siendo 500€" le dije en tono serio.

Y entonces, aquello que yo creía que comenzaba como un juego y que nunca lo había sido, terminaba siendo una lección que no se me olvidaría en la vida:

**"Tú eres como este billete de 500€. Aunque te arruguen, te pisoteen, te machaquen y te maltraten, tu siempre valdrás 500€. Tu valor ni disminuye, ni cambia, seguirás valiendo 500€"**

Tenia razón. La mujer sentada frente a mí me había hecho el mayor regalo que nadie podía hacerme: SER CONSCIENTE DE MI VALOR. Habría dado igual que me hubiera dejado el billete en el bolsillo trasero del pantalón y hubiera pasado por la lavadora, un centrifugado y una secadora. Al sacarlo, ese billete seguiría valiendo 500€.

Y todo eso me llevó a pensar más allá. Se trataba de un billete de 500€ único. Con su número de serie único, sus arrugas únicas, sus pisotones únicos y su paso de mano en mano únicos. Habría millones de billetes como ese, con las mismas marcas de agua y mismos códigos de seguridad, pero no serían ese mismo billete de 500€.

En el camino de vuelta a casa no dejaba de darle vueltas en la cabeza. Yo tenía valor, siempre el mismo valor, o incluso más. Daba igual lo que me hubiera pasado en la vida. Siempre había tenido valor y seguiría teniendo valor.

Mi percepción sobre mí misma comenzó a cambiar. Me sentía más fuerte, más segura, más YO. Empecé a pensar en las cosas que me habían pasado desde que era niña. Las cosas que había permitido a los demás y las que yo misma me había hecho como auto-castigo.

Según iba hilando recuerdos y pensamientos, yo misma me iba respondiendo preguntas y me iba dando cuenta de lo absurdo de mi situación. Trataba de excusar, pasar por alto y cerrar los ojos ante situaciones inadmisibles, heridas y dolores que nunca habían cerrado.

Y fui consciente, una vez más en el mismo día, de lo que yo misma me había hecho y había dejado que otros me hicieran. Era mi responsabilidad, y de nadie más, dejar que otros me trataran mal, con desprecio, sin cariño y sin respeto.

Tenia que dejar de insistir en que me quisieran, dejar de tratar que me comprendieran, dejar de convencer a los demás de que yo valía como mujer y como persona, como madre y como esposa. Como profesional y como ama de casa. Debía dejar de convencerme a mí misma que todo lo podía y que debía ser pluscuamperfecta, porque NO LO ERA y NUNCA LO SERÍA y eso ¡¡¡estaba bien!!!.

Cuando sabes quién eres, qué eres y te quieres de verdad. Da igual lo que los demás digan, o piensen de ti. Sigues siendo tú mismo, seguro de tus pasos y al final eso se ve por sí solo, sin necesidad de hacer nada. Y si alguien no lo ve, no debe importarte, porque tu sabes tu verdad, y con eso basta.

Yo misma me preguntaba ¿Y qué sacas de toda esta reflexión? Y sin darme cuenta me vi respondiendo en voz alta como si hablara con ella de nuevo. "Pues que me doy cuenta de que yo he sido la primera en no darme valor y en no respetarme."

**Te acabas acostumbrando a ser algo, y no digo alguien, sino ALGO de poco valor y te parece normal que otros te traten de la misma manera en la que tú te ves. Te acabas convirtiendo en un objeto desechable de usar y tirar, sin un valor especial.**

Su última frase antes de salir de su consulta fue "deberías pedirte perdón a ti misma".

Pedirme perdón... perdón por haberme olvidado de mi valor y haberme visto a mí misma como un objeto desechable que cualquiera, incluso yo misma, podía usar y tirar. Así que, al llegar a casa, comencé a escribir en mi libreta aquellas cosas por las que me debía pedir perdón.

Una tras otra, iban saliendo de mi pluma sin dar espacio al descanso.

- Me pido perdón por tener miedo de ser yo misma y no gustar.
- Me pido perdón por buscar la aceptación de los demás haciendo cosas que no siempre me gustaban, o con las que no estaba de acuerdo.
- Me pido perdón por no atreverme a mostrar mi malestar, o mi disconformidad ante palabras, hechos y gestos de aquellos que no me valoraban.
- Me pido perdón por haber priorizado a aquellos para los que yo sólo soy una opción. Por haber dejado que me vapulearan, me machacaran, por no haberme defendido, por haber tirado la toalla conmigo misma y con mi vida, por haber dejado mis sueños y mi vida en suspenso por los demás esperando una recompensa y un reconocimiento que jamás llegó y nunca llegará.
- Me pido perdón por insistir en esa actitud una vez tras otra esperando que vean que no soy mala, que no soy ese monstruo y ese cáncer que dicen que soy,.
- Me pido perdón porque me influye lo que aquellos que no han demostrado quererme ni valorarme, puedan pensar de mí.
- Me pido perdón por insistir en cambiar su visión sobre mí, por intentar convencerlos a través de mis actos, de lo que es correcto y de quién soy, cuando en el fondo les da igual.
- Me pido perdón por tratar de importarlos y de que me quieran.
- Me pido perdón por haberme dejado tomar el pelo, por no respetarme a mí misma exigiendo que otros me respetaran. Si yo no me doy valor, si no me respeto, otros no lo harán jamás.
- Me pido perdón por haber sido cobarde en ocasiones y no haberme atrevido a defender mis creencias, generalmente por miedo a que se me echaran encima.
- Me pido perdón por no haber sabido decir NO a tiempo, ni de la manera correcta. Me pido perdón por haberme dejado engañar una vez tras otra, por haberme engañado a mí misma creyendo las palabras que intuía que no eran ciertas.
- Me pido perdón por haberme dejado tratar mal, por haberme olvidado de mí misma y no haber creído en mí, mis capacidades, ni mi intelecto.
- Me pido perdón por no haber sido yo y tatar de encajar en un entorno en el que yo era la diferente.
- Me pido perdón por tratar de ser quien no soy por gustar y agradar, por no enfadar, por no molestar, e incomodar.
- Me pido perdón por hacer las cosas que otros esperan de mí y ser quienes otros creen que debo ser. Yo soy yo, y eso está más que bien. Me doy cuenta, ahora más que nunca, o quizá por primera vez, de que excuso, aparto y dejo a un lado las ofensas que me hacen determinadas personas, llegando a actuar como si nunca hubieran ocurrido. Y lo peor de todo es que lo he hecho una vez tras otra durante demasiado tiempo hasta llegar a normalizarlo. De manera que, viéndolo desde fuera, si se tratara de otra persona y no de mí, le diría que se está dejando maltratar, pisotear, engañar y utilizar. Yo me he dejado y me dejo utilizar por miedo a no ser suficientemente buena para algunas personas de mi entorno.
- Me pido perdón por eso también. Porque ahora sé que yo valgo, sé quién soy y me empezará a dar igual lo que los demás esperen de mí."

La aventura de tu vida empieza por un amor incondicional hacia ti mismo. Amarse pasa ante todo, por la aceptación de lo que somos; con nuestros errores y nuestros éxitos, nuestras luces y nuestras sombras. El mayor enemigo para ello es no entender que nuestro valor personal va más allá del reconocimiento de los demás.

Sophya.  
CONSEJO ASesorAR

---

**"Nuestro valor reside en nosotros mismos, en mostrarnos tal y como somos y sentir que somos dignos de amor a pesar de todo."**

---

**SARA MOLINA**

---

[WWW.SOPHYA.ES](http://WWW.SOPHYA.ES)