

TENDENCIAS

Para qué te castigas, si no sirve de nada

El Ciudadano · 22 de julio de 2015





El auto-castigo no sirve de nada. Ese enfado irracional con uno mismo, esa manera de tratarse con desprecio cada vez que se siente vergüenza o falta de control o cada vez que se fracasa o se experimenta el rechazo de los demás es inútil, y no es sano. El auto-castigo puede implicar también auto-lesiones, insultos a uno mismo, aislamiento y sentirse indigno de lo que aquellos que los demás nos ofrecen o nos aportan. Con eso tampoco arreglas nada.

Quizás ya tengas alguna idea, pero aún así no sabes qué hacer para dejar castigarte a ti mismo, cómo salir de ese círculo de auto-ataque destructivo para encaminarte hacia un patrón constructivo de conducta este artículo te ayudará.

¿Por qué es tan difícil dejar de castigarse?

El auto-castigo es tan persistente porque es una defensa contra un dolor de vida. Y la vida está llena de dolor.

Todos tenemos necesidades fuertes de conectar con otros, de ser aceptados, de alcanzar el éxito y la aprobación. Pero nos enfrentamos a la realidad de que, a veces, los demás nos rechazan, se decepcionan con nosotros y ponen sus necesidades por delante de las nuestras. Las personas que amamos sufren y mueren, y nuestros sueños no siempre se hacen realidad.

Cuando sentimos este dolor sacamos energía porque estamos dispuestos a hacer algo al respecto. Esta energía puede ser experimentada internamente en forma de ira o rabia. Esto nos motiva para buscar la paz interior y superar el dolor, nos impulsa a salir y volver a intentar conseguir lo que queremos o necesitamos.

Sin embargo, cuando somos una y otra vez derribados, ignorados, despreciados o atacados por tratar de satisfacer nuestras necesidades puede aparecer la necesidad del auto-castigo. Lo mismo puede ocurrir si descuidamos la búsqueda de esa paz para superar el dolor.

Esto provoca que la persona pueda sentirse insegura o inútil, y coge esa rabia y esa ira y la vuelve contra sí mismo. En ese momento, se empieza a pensar en uno mismo como la causa del problema. La culpa hace que se rechace a sí mismo y que sienta la necesidad de castigarse.



Por qué el auto-castigo no sirve de nada

Esos auto-ataques no son vistos como una amenaza, sino como una forma de esperanza que espera que mediante el dolor se mitigue el problema.

Pero, esos castigos no solucionan nada, y te dejan abatido y aislado.

Te familiarizas tanto con ese hábito de atacarte a ti mismo que empieza a sentirlo como una parte permanente de lo que eres.

Esa ira contra ti mismo te puede consumir y distraer de estar presente y comprometido con tu vida. Tus relaciones, tus conexiones contigo mismo y con los demás te afirmarán más en esa

necesidad de castigarte en un ciclo continuo cada vez más difícil de derribar.

¿Cómo liberarte del auto-castigo?

Para empezar, **tienes que reconocer que la auto-castigo puede estar profundamente arraigado**. De hecho, puedes sentir la necesidad de castigarte aún más cuando descubras lo profundo que ha calado. Pero eso no debe frenarte, y tienes que ser sincero contigo mismo, dejar que fluya.

Debes enfocar más allá de la autoestima. Si fueras capaz de encontrar el amor propio y la aceptación no habrías llegado a esto, es cierto, pero tienes que empezar por algún sitio. Crear un sentido más positivo de uno mismo es muy importante para mejorar tu bienestar.

Más allá de la necesidad de castigarte, **necesitas conseguir ayuda para sacar tu dolor**, necesitas una forma de canalizar tu ira. Si no puedes solo, busca alguien que te apoye, que te guíe.

También necesitas experimentar la sensación reconfortante de la calma como paso previo para aprender a relajarte cuando sientas la necesidad de volver tu ira contra ti mismo.

Por último, **es importante que aprendas a experimentar la compasión por el dolor en los demás y que aprendas a valorar las necesidades humanas**. Solo así serás capaz de experimentar compasión hacia ti mismo y a valorarte.

Con el tiempo, nos encontramos con que tenemos **la capacidad de recuperación para manejar el dolor de la vida real y la habilidad para identificar y perseguir lo que queremos y**

necesitamos. Valientemente, liberamos a nosotros mismos de auto-castigo y dirigimos nuestra energía de vuelta al mundo.

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)