



¡Descubra el Águila que es!

¿Sabe que es el Trastorno de estrés post-traumático o TEPT? Quizá nunca ha escuchado ese término, pero si ha conocido a alguien que ha sufrido un evento tan traumático que cada vez que lo recuerda, llora, o a veces dice que ve las imágenes “horribles” que ocurrieron, tiene pesadillas, de vez en cuando siente “cosas” incómodas en el cuerpo, etc. El TEPT puede ser provocado por sucesos que como: un “susto” por un temblor hasta haber sido víctima de una violación o presenciado un crimen.

Quizá usted puede pensar, que esto es algo terrible y que las personas que padecen esto sufren. Y usted tiene toda la razón. Sin embargo, también, esto muestra la increíble rapidez que el cerebro posee para aprender, ya que bastó una única experiencia para que la persona aprendiera a sentirse mal. ¡No cree entonces que podemos usar esta habilidad para programar al cerebro para que re-aprenda a sentirse mejor! Piense un momento en esta historia y como hay creencias innecesarias y hasta dañinas: "Un campesino cría un aguilucho junto con sus gallinas. Lo trataba de la misma forma como lo hacía con las gallinas, de modo que el águila *pensó* que era una de ellas. El águila creció y se comportó como si fuera una gallina.

Cierto día pasó un hombre y al ver al águila escarbando en el

suelo, fue a hablar con el campesino. - Esto no es una gallina, ¡es un águila! dijo. El campesino contestó: -Ahora ya no es más un águila porque se *crea* gallina. El ecologista dijo: -No, un águila es siempre un águila. Hagamos una prueba. Se subió con el águila al *techo de la casa* del campesino y elevando sus brazos, le dijo: -¡Vuela! Tú eres un águila, asume tu naturaleza. Pero el águila no voló. -Mañana veremos, dijo el ecologista. Al otro día fueron a una montaña cercana con el águila. El ecologista levantó el ave y le dijo: -¡Águila! ¡Mira ese horizonte, mira el sol allá a lo lejos, los campos verdes allá abajo, mira, todas esas nubes pueden ser tuyas! ¡*Despierta tu naturaleza* y vuela como águila que eres! El águila comenzó a ver todo esto y fue quedando maravillada con la belleza de las cosas que nunca había visto, *estuvo confusa al principio* sin entender por qué había estado tanto tiempo engañada. Entonces sintió su sangre de águila correr por sus venas, sintió tensarse los músculos de sus alas y partió en un hermoso vuelo hacia el horizonte azul." Ahora, recuerde que usted es como piensa, permítase la oportunidad de pensar mejor, permítase la oportunidad de ser feliz.

La alegría es salud
Letus est sanitas