

# ESTAR MEJOR EN CUATRO SEMANAS



“Nadie puede dar consejos, no hay alguien que sea tan viejo...”

Sin pretensión de enseñar, porque si el mundo es redondo, **no sé** qué es ir adelante”

-Facundo Cabral

## Introducción

**Este programa no busca hacerte sentir mejor, sino darte una guía hacia un camino con el cual *estarás* mejor.**

Para esto necesitas únicamente estar comprometido a escucharlo diariamente, dedicando algunos minutos al día **únicamente** a ti misma. Durante este tiempo la invitación es a escribir lo que se te venga a la mente a raíz de lo que recibirás, y a abrirte completamente a reflexionar. Te recomiendo ser flexible, y aunque algunos elementos no resuenen contigo, te invito a tener paciencia y estar dispuesta a escuchar y escucharte.

## Recomendaciones

Cada día te propongo empezar con algunas respiraciones profundas, que permitan conectar tu cuerpo con tu mente.

Revisa tus tensiones y dolores físicos y ponte en una posición adecuada para prestar atención, es decir, no estés tan cómoda como para quedarte dormida. Te invito también a imprimir y rayar este material de la manera que te nazca.

Si es de tu agrado, puedes empezar con unos minutos de meditación.

Si no estás acostumbrada a esto, te invito simplemente a cerrar tus ojos y pensar **uno a uno** los sitios donde estás: habitas tu cuerpo, que está en una silla, que está en una casa, en un barrio, en una ciudad, etc.

Posteriormente, te invito a agradecerte a ti misma por dedicar este tiempo para tu bienestar, y a poner la **intención** en tu corazón no solo de sentirte, sino de **estar** mejor.

## ¿Sufrir?

Estamos tan enfocados en nuestros propios pensamientos, que aunque nos damos cuenta de que nos hacen daño, no hacemos nada para cambiarlos. Acostumbramos a huir del sufrimiento, y es obvio, pues a nadie le agrada. Sin embargo, la manera de estar y sentirse mejor inicia viendo el dolor a los ojos. Para Buda, este es el primer paso: ser consciente del sufrimiento y dejar de huir de él. Claro, parece demasiado difícil y sentimos que no estamos preparados, pero ¿no estamos sufriendo también cuando lo rechazamos?

Cuando pensamos en el sufrimiento nos remitimos a muchos sitios. Nos rodea, está presente en todas las vidas que conocemos. Incrementa cada segundo, y lo sabemos: millones de personas mueren de hambre, otras muchas deciden terminar su vida, pues cesar la existencia para algunos es preferible al yugo de vivir. Al darnos cuenta de esto, reconocemos que es inevitable, y por lo tanto, evolutivamente reconocemos que ha sido soportable.

**Todo malestar, además de ser ineludible, es llevadero, y sin embargo tenemos la libertad de decidir lo que soportamos.**

A todos nos llega la hora de ver el sufrimiento de frente, de reconocerlo en nuestro corazón, y cuando lo aceptamos, nos damos cuenta de que somos fuertes a pesar suyo. Que, de hecho, padecerlo en ocasiones nos fortalece. La ausencia, por ejemplo, es un sufrimiento que a todas nos ha tocado o nos tocará vivir, y aunque en un momento sentimos que es insostenible, pronto logramos comprender que se puede vivir con ella. También podemos quedarnos aferrados a lo que ya no está, pero esto usualmente genera un dolor permanente, pesado, agotador.

Cuando nos miramos profundamente y nos abrimos al sufrimiento, descubrimos que incluso podemos conectar con él. Cuando escuchamos el corazón y abrazamos esas partes que nos duelen, podemos integrarlas y saltar a un nuevo sitio, en donde prima la paz que conlleva la aceptación. Este es el camino hacia la felicidad. Aunque cabe aclarar que no todos queremos buscarla.

A veces sentimos que nuestros dolores son lo único que tenemos. Que nos hacen ser alguien, nos dan una dirección. Podemos estar acostumbrados al malestar, es lo que conocemos, nos es familiar. Pero creo que tarde o temprano llega el momento en que nos damos cuenta de que tenemos la capacidad de tomar la decisión. Una decisión que asusta, incomoda, y sin embargo, es el único camino si queremos estar mejor.

Carl Jung hablaba de algo llamado el Pueril Eterno. Una especie de adulto que aun cuando vive en el cuerpo de tal, su mentalidad sigue anclada a la adolescencia.

Claro está que las situaciones de mierda nunca han debido ocurrir. Por supuesto que tus padres, el mundo y la sociedad te trataron mal, y esto es injustificable, condenable, y no debería seguir ocurriendo. Sin embargo, aunque las circunstancias nos maltraten, fuimos dotados de libertad, lo cual significa que a pesar de todo,

**nadie nos puede hacer pensar algo que no queramos.**

Y de esta manera, es liberador aceptar que lo que pasa en nuestro interior nos compete únicamente a nosotros transformarlo.

En mi Colombia, un país con fenómenos horribles como el desplazamiento forzado, la desaparición, los asesinatos y la guerra, la mayoría hemos conocido personas a las que se les arrebató todo. En estos países latinoamericanos, hay hombres y mujeres que vivieron en violencias peores que las del holocausto. Personas a las que les arrebataron todo: su tierra, su familia, su vida, su sentido.

Creo que un gran número de estas personas maldijeron el día de su nacimiento, por las torturas y tratos aberrantes, que por intereses estúpidos, políticos y económicos tuvieron que vivir. Es obvio, tal vez nosotros no deseáramos algo mejor de encontrarnos en su situación. Aun así, existen muchas otras que descubrieron que, a pesar de la violencia, el hambre, la tortura, el abuso y el dolor, nunca nadie les pudo obligar a pensar algo que no quisieran.

Sean cuales sean las circunstancias, nunca, nadie, en ninguna situación, pudo hacerlos pensar algo que no querían. Claramente a muchos sí, y se evidencia en la cultura tan violenta que manejamos en los países que han sufrido la guerra. Pero cuando uno, tan solo uno de ellos tuvo la convicción de creer en algo, ni el trato más deshumanizante pudo cambiarlo. Y esto lo notamos, en que a pesar de todo, aún hay hombres y mujeres que resistieron al trauma de la violencia: viven, ríen, perdonan y creen que la vida, a pesar de todo, vale la pena ser vivida.

Creo, gracias a ellas, que somos lo que hacemos para cambiar lo que hicieron de nosotros. El mundo puede ser hostil y cruel, pero también esperanzador y vivo. Tenemos la capacidad de decidir quiénes somos y a donde queremos ir, a pesar de cualquier circunstancia. Podemos escribir y reescribir nuestra historia, resistir ante lo que nos ha sucedido, y nos sigue sucediendo. Tenemos la capacidad de ver el sufrimiento de frente y mostrarle que podemos vivir y sonreír a pesar de él.

Pero para hacerlo, lo primero es dejar de culpar a las circunstancias y **hacernos responsables**, dejar la infantilidad que reside en señalar a otros por los comportamientos que nosotros mismos tenemos, aceptando que somos responsables de cómo actuamos, del daño que hacemos sobre nosotros mismos y los demás, y movernos de la situación de víctimas.

### **Hacerse cargo, de eso se trata crecer.**

Claro, es completamente válido pasar tu vida comprendiendo y declarando que fueron los otros quienes te hicieron ser cómo eres, sin embargo, si quieres cambiar debes ser consciente de que nadie puede hacerte pensar algo que no quieres. La decisión está únicamente en ti.

Es cuestión de tomar las riendas de nuestro destino. De elegir el sufrimiento que queremos, si aferrarnos a lo que *fue o no fue*, o empoderarnos y aceptar lo que *es*. Tenemos la potestad de luchar contra lo injusto, y evitar que vuelva a suceder; de resistir ante un mundo doliente, comenzando por reconocer nuestro propio sufrimiento.

### **Has resistido, has sido fuerte, a pesar de todo hoy estás aquí.**

Como dije al principio, a veces nuestros pensamientos nos llevan a sitios indeseados. Y con frecuencia nos hacen notar solamente lo malo. En tu vida, sin embargo, ha habido momentos en los que te has sentido feliz, en los que sentiste que valía la pena estar viva. Tus palabras y gestos han tocado corazones de personas que ni te imaginas, has transmitido amor, empatía y compasión a muchos con quienes te has cruzado en el camino.

### **Reconoce tu dolor y cómo a pesar de él estás resistiendo.**

Si no eres capaz de reconocerlo, al menos imagínalo, pues estoy segura de que si estás trabajando en ti, es porque quieres mejorar y tienes el deseo de hacer algo bien, cosa que muchos ni siquiera se piensan, como todos los viejos que hacen daño y en la edad adulta aún no se lo preguntan.

El cambio ya está sucediendo, confía en ti. No estás sola, y en tu interior están las respuestas a todas las preguntas que ni siquiera se te ha ocurrido preguntar. Sé constante, escribe y trabaja en esto, y verás como se alinean las estrellas que se encuentran en tu pecho, y te guían hacia donde debes estar.

---

---

---

---



## La sombra:

La sombra, para Jung, son aquellas partes de nuestra personalidad que no nos gustan e inconscientemente queremos esconder. Nos generan tanto conflicto que a toda costa deseamos que se queden en lo profundo, y usualmente cuando alguien las nota y nos lo comenta, nos da rabia y tratamos de justificarnos, persuadiendo al otro de que realmente *no somos así*. Sin embargo, es necesario traerlas a la consciencia para empezar a trabajar en ellas. Allí está hay algo que muchos no hemos sido capaces de hacer.

RABIA



TRISTEZA

La **autorealización** es para Abraham Maslow, una de las necesidades más altas en la jerarquía de las necesidades humanas, y hace referencia al proceso de desarrollar el **máximo potencial y el mayor nivel de satisfacción en la vida**. Jung, por otro lado, habla de la *integración de la sombra* como el camino para llegar a esa satisfacción; cuando alguien logra asimilar y confrontar su sombra puede llevar una vida más completa, una vida mejor.

Una de las cuestiones acerca de la existencia de la maldad en el mundo. ¿Dónde está Dios cuando hay inocentes padeciendo? ¿Por qué hay tanto abuso y miseria en que está sumida la humanidad? Lo cierto de esto es que el inicio de todo mal está en el corazón de las personas.

**Pero filosofemos...**

**No es la maldad, es lo que hacemos con ella.**



¿Cómo elegimos manejar la oscuridad del interior? La gran mayoría la esconde, la niega, le avergüenza. Pero si queremos buscar culpables de las situaciones en las que estamos, incluso como sociedad, solo necesitamos mirarnos al espejo; dejar de culpar afuera lo que nace por dentro. Allí, en nuestro propio corazón también existe la maldad. Y más que culpas o pecados, creo que es necesario, como dice Jung, que lo **aceptemos e integremos** en nosotros esa sombra.

Nos han enseñado desde pequeños que está mal lo que deseamos cuando no se ajusta a las normas sociales, y por tanto nos da vergüenza lo que sentimos. Nos llena de culpa, un componente tan cristiano como dañino, que nos vuelve miserables, y queremos flagelarnos cuando cometemos las “atrocidades” que se nos pasan por la cabeza. **La culpa corroe el alma**, nos hace sentir despreciable y nos pone en un sitio del que es difícil salir.

Este sentimiento, la culpa, desaparece cuando integramos la maldad que nos habita, es decir, cuando aceptamos que **todo** el mal que puede cometer otro también podemos llegar a cometerlo nosotros mismos.

**¿No? ¿Tú no serías capaz de hacer eso que hace alguien más?**

Te apuesto a que en situaciones extremas sí serías capaz de cometer las vejaciones que han cometido tantos en nuestro planeta.

Por esto, lo plantearé en una sencilla pregunta,

**¿qué serías capaz de hacerle a una persona que violentó vilmente al ser que más amas en este mundo?**

Seguramente, de manera impulsiva, seríamos capaces de mucho. Ahí lo tienes, el ego es el que te dice que no serías capaz de esto o aquello, y el mismo ego es lo que te mantiene en un pedestal, que no te permite ver que la maldad también habita en tu interior.

Esto no es un reproche, es más bien una invitación, a reconocer esa sombra que cargamos todos como humanidad. A partir de la aceptación de esta generalidad, será más sencillo integrar los distintos rasgos que tenemos como individuos, reconociendo por un lado que, el mal que han ejercido sobre nosotros *podríamos* replicarlo, y por otro lado no encontraremos reprochables los deseos, sentimientos y pensamientos que encontramos en nuestro inconsciente, pues hemos aceptado de antemano que estos pueden contener malicia y perversión, pero es nuestra **voluntad** la que marca la diferencia.

La integración de esas partes desagradables que residen en nuestro inconsciente es un proceso constante y de toda la vida. Aunque tengamos un camino de

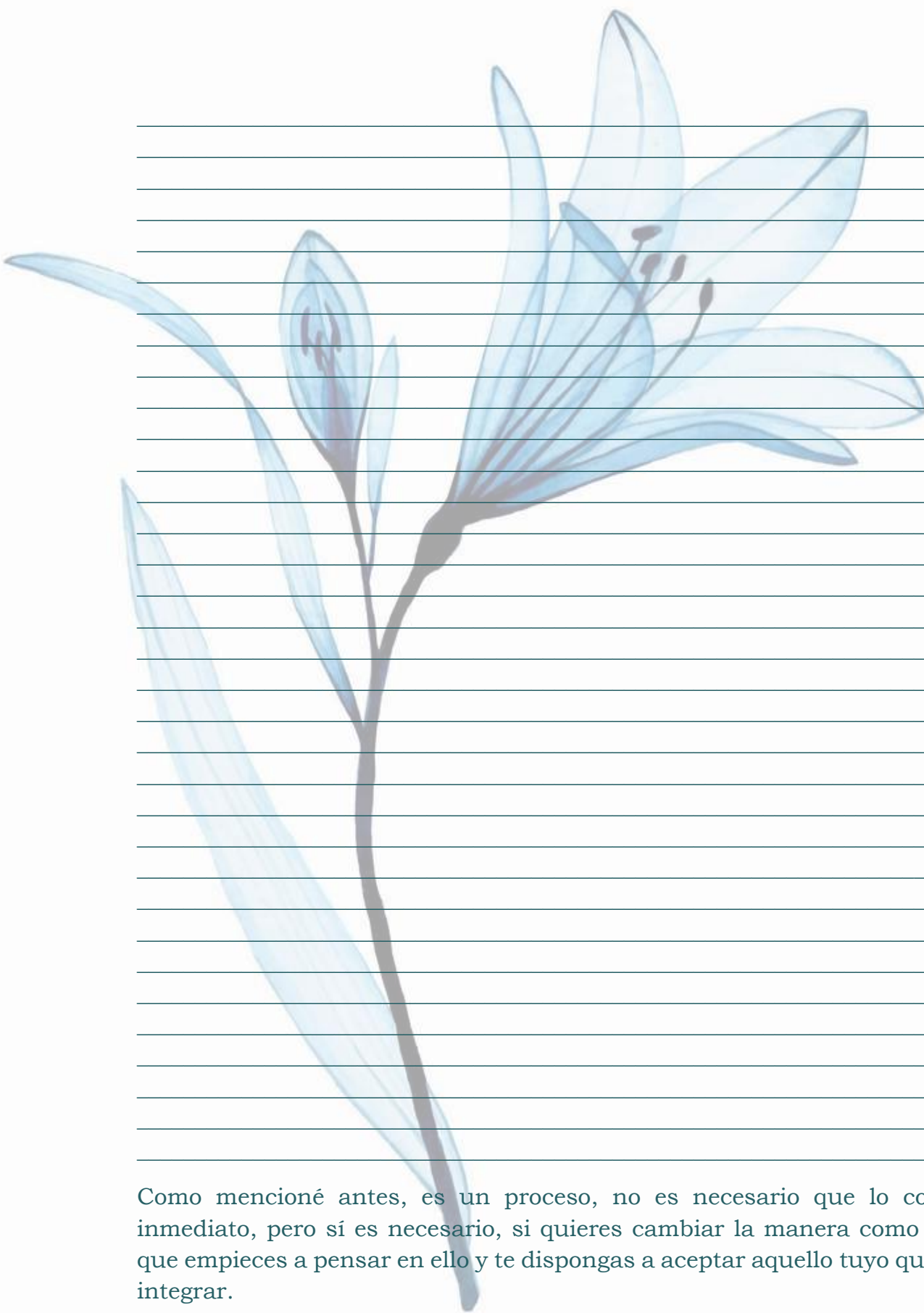


Aceptar lo que nos desagrada es ser empáticos con nosotros mismos. A las personas que amamos les hemos pasado por alto comportamientos que muchas veces nos lastimaron, sin embargo, en ocasiones no somos capaces de hacerlo con nosotros. Pues te digo **que en tus manos está esa decisión**, de reconocer tu propia maldad y aceptar que no eres tan bueno como piensas.

Es un proceso reconocer que no somos buenos ni malos, el cual a su vez nos hace ver que todo lo que nos decimos al respecto de nuestra maldad o bondad son las imágenes que nos hemos hecho de nosotros mismos. Como mencioné en el capítulo anterior, no está afuera el culpable, claro, las circunstancias influyeron, pero si queremos crecer debemos asumir que está en nosotros decidir lo qué vamos a hacer con esto.

Así como le hablarías a esa niña que vive en tu interior, a esa niña que fuiste tú, así háblate en este momento y decide reconocer:

[illegible]



Como mencioné antes, es un proceso, no es necesario que lo conozcas de inmediato, pero sí es necesario, si quieres cambiar la manera como te sientes, que empieces a pensar en ello y te dispongas a aceptar aquello tuyo que no logras integrar.

## Reconciliarse

Cuando hacemos un análisis de nuestra vida podemos encontrarnos con muchos eventos, personas, situaciones, palabras que marcaron lo que somos hoy en día. A veces tendemos a pensar esto únicamente como algo *malo*, pero desde un punto de vista periférico notaremos que todo lo bueno que somos *también* se formó gracias y a pesar a lo que nos ha ocurrido.

Los seres humanos comprendemos el mundo de manera dualista. Hemos catalogado todo como bueno o malo, pero ciertamente estos son, en esencia, puntos de vista.

El bien y mal depende de la circunstancia, pero también de la **perspectiva**. Las situaciones que nos han pasado también dependen de la circunstancia y de la perspectiva. Somos seres tan sensibles que incluso eventos mínimos nos pueden afectar. **Sin negar** que hay situaciones terribles que nacen de las ganas de dañar de seres humanos, las cuales cualquiera desearía que no le ocurrieran, también es cierto que muchas personas, luego de haber experimentado momentos trágicos, reflexionan sobre el impacto *benéfico* que esto tuvo en sus vidas.

Existe en psicología un método que se llama *Narrativo*, que consiste, muy vagamente, en transformar las maneras en que las personas narran sus vivencias para lograr **pensar de otro modo**. Esto quiere decir que cuando pensamos en nuestra vida desde un ángulo distinto podemos reconciliarnos con lo que ha sucedido en ella.

Uno de los dilemas éticos de los profesionales que trabajaron en el Proceso de Paz en Colombia fue atender y escuchar a los **victimarios**. Reconocerlos como personas con derechos y dignidad, luego de escuchar las atrocidades que brotaron de sus manos. Muchos de ellos lloraban arrepentidos al mirar a los ojos a las madres de las vidas que arrebataron, especialmente porque muchas de ellas les dieron la venganza más grande que se puede tener: el perdón.

En ellas yo pude encontrar el camino más valiente que alguien puede recorrer. Algo tan poderoso como incomprensible. Después del dolor que les causaron **¿cómo pueden mirar a sus victimarios con compasión?** Definitivamente no hay persona más fuerte que la que elige reconciliarse con el pasado, ellas por ejemplo descubrieron que no necesitaban rebajarse al nivel del perpetrador tratándolos con la misma violencia que ellos ejercieron, y reconocieron que existe otra manera de tramitar los eventos horribles que les ocurrieron.

Recuerdo particularmente una de ellas que dijo algo que marcó mi corazón. Dijo que el rencor y el odio la dañaba más a ella, **era como tomar un carbón caliente**

**y apretarlo con fuerza, esperando que le hiciera daño a alguien más.** Tristemente muchas de ellas no han conseguido escuchar las disculpas de los victimarios, y aun así, eligen perdonar.

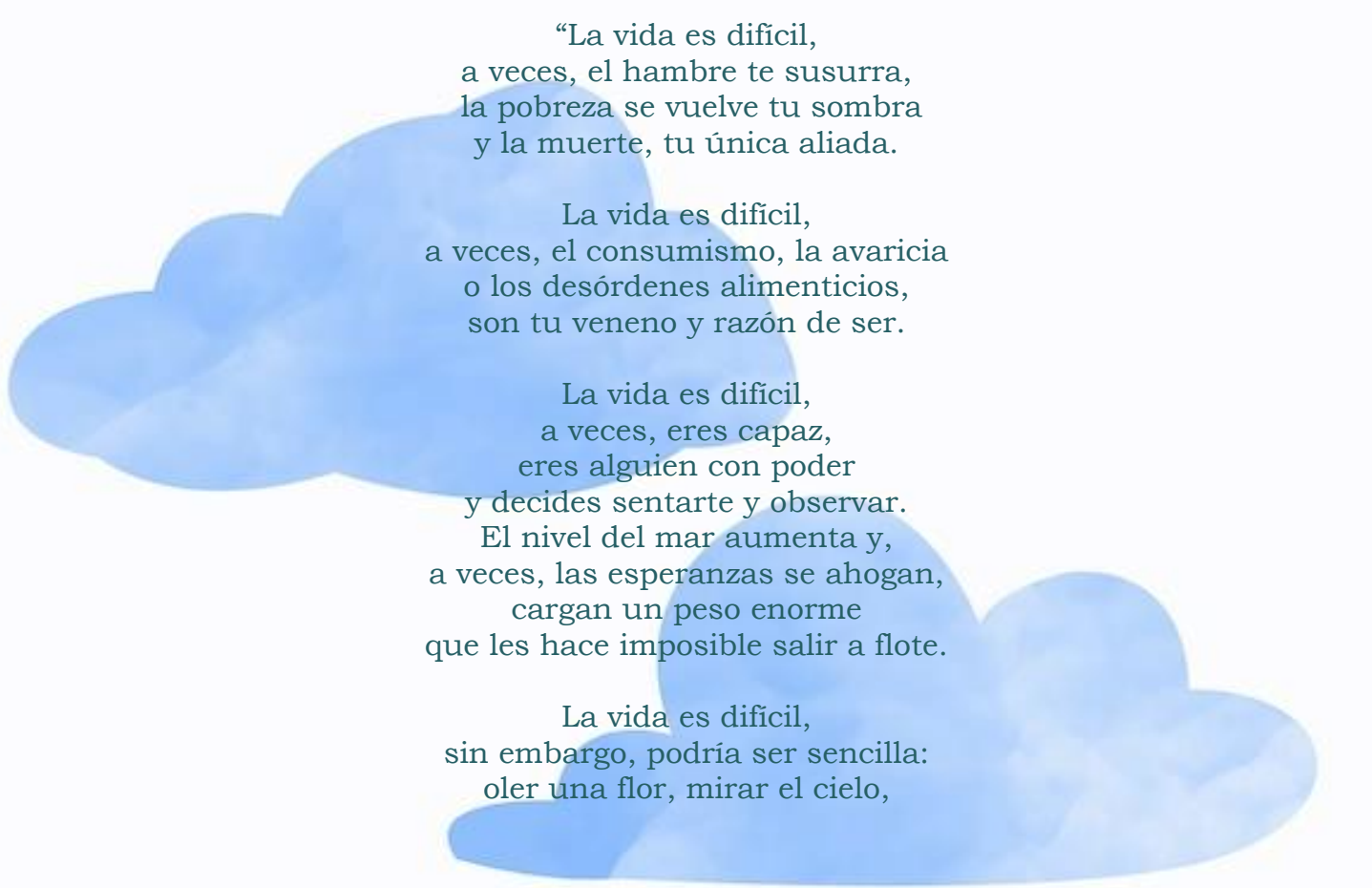
Reconciliarse con la vida es un proceso ante el cual debe primar la voluntad. Es una decisión consciente, que se toma al aceptar **todo** aquello que nos ocurrió.

**Aceptar que en nuestra vida ha habido momentos horribles y también hermosos, tristes y felices, iluminadores y oscuros, buenos y malos.**

Puede que en este momento sientas que en tu vida ha primado el malestar, pero también debes aceptar que en muchas ocasiones no has querido sentirte distinto. No siempre somos conscientes de esto, de hecho la mayoría de las veces no lo somos. En nuestro inconsciente existen tendencias, patrones, ideas guardadas que no nos han permitido apreciar la belleza de existir.

Ahora, cuando nos hemos deshecho de la *culpa*, somos capaces de aceptar todo lo bueno que nos ha regalado la vida. Lo que nos aleja de verlo es que no agradecemos lo que estar vivo nos ofrece.

Te invito a leer detenidamente este poema que escribió María Sabina, una de las mujeres más increíbles ha pisado este planeta. Indígena mazateca, chamana, pobre, con una sabiduría ancestral que sigue impactando en nuestros días:



“La vida es difícil,  
a veces, el hambre te susurra,  
la pobreza se vuelve tu sombra  
y la muerte, tu única aliada.

La vida es difícil,  
a veces, el consumismo, la avaricia  
o los desórdenes alimenticios,  
son tu veneno y razón de ser.

La vida es difícil,  
a veces, eres capaz,  
eres alguien con poder  
y decides sentarte y observar.  
El nivel del mar aumenta y,  
a veces, las esperanzas se ahogan,  
cargan un peso enorme  
que les hace imposible salir a flote.

La vida es difícil,  
sin embargo, podría ser sencilla:  
oler una flor, mirar el cielo,



a veces, hojear un libro.

Me pregunto, a veces,  
por qué no podremos existir  
de la forma más simple,  
de la más feliz.”

## ¿Por qué no podemos apreciar las simples cosas bellas que se nos presentan?

Algunos dicen que nos hace falta darnos cuenta de que respirar y existir es un milagro. Y si lo pensamos en términos estadísticos, la probabilidad de estar vivo es muy baja. Tuvieron que coincidir muchos aspectos para que tu existas.

**La probabilidad de que ese bebe fueras tú es de 1 en 400.000 trillones.**

En otros términos, la posibilidad de que tú seas tú es la misma que la de que **dos millones de personas se juntaran a tirar un dado con mil billones de caras**, y todos sacasen el mismo número. Es decir, prácticamente nula.

Pensándolo así, que estés vivo es prácticamente un milagro. Esto puedes verlo de dos maneras: tu existencia tiene, o puede tener un propósito único en este planeta; por otro lado, ya que la probabilidad es tan baja, mejor que aproveches cada segundo del milagro que es estar vivo.

**Lo que nos rodea es un milagro, pues nosotros mismos lo somos.**

Observa, se consciente, reconoce lo que está a tu lado, agradece. La libertad humana reside en que somos capaces de decidir la manera en la que vivimos, así como la manera en la que queremos vivir. Nuevamente te repito, somos capaces de **decidir**. En ti está la facultad de elegir a lo que le prestas atención y la manera como ves la vida. Solamente debes decidir.

Agradezco...

## Elegir

Esta semana empezaremos hablando sobre un concepto controversial: la libertad. Solemos creer que somos dueños de nuestras decisiones, pero lo cierto es que nuestra forma de actuar y pensar está *inevitablemente* moldeada por el entorno. Aun así, como vimos la semana pasada, hay una libertad que nadie nos puede arrebatarnos, la del **pensamiento**.

Algunos creen que las elecciones verdaderamente libres no existen debido a ese condicionamiento cultural, sin embargo, en el camino del crecimiento personal, que, a diferencia de otros aspectos de la vida, no es una exigencia externa, sino una decisión propia, es clave preguntarnos:

**¿cuánto de lo que soy ha sido impuesto por el sistema en el que vivo?  
¿Estamos aceptándolo de forma automática? y ¿qué dice nuestra propia voz frente a eso?**

Nuestra voz interior debe convertirse en nuestra guía. Aunque al principio esté influenciada por el exterior, con paciencia podemos aprender a escuchar esa **brújula única** que llevamos por dentro. Pero tomar decisiones requiere valentía, voluntad y constancia. Te lo digo por experiencia propia, no vale la pena, **vale la vida** tomar las riendas de tu futuro y para hacerlo sólo te necesitas a ti, así tal cual y cómo estás hoy.

Cuando iniciamos un camino de desarrollo personal, queremos tomar decisiones, elegir pensando en el bien mayor, no solamente en la satisfacción inmediata. Es frecuente que actuemos basándonos en lo que se nos antoja siguiendo cada impulso, a veces de manera irreflexiva, porque claro, todas queremos una vida placentera y no hay nada malo en eso. El problema viene cuando únicamente actuamos desde ahí.

Conozco ejemplos de personas adultas que tomaron siempre las decisiones que querían y aun así son infelices, y seguramente tú también puedas pensar en un par. Esto lo digo porque considero que en ocasiones, es pertinente que hagamos cosas que **no queremos**, cuando sabemos que esto se alinea con un logro mayor.

Seguramente te hayas encontrado haciendo algo que no tenías *ganas* de hacer y teniendo resultados satisfactorios al respecto. Es probable que hagas muchas cosas que no te apetecen, usualmente lo hacemos por las personas que amamos, salimos a ayudarles cuando nos necesitan, cedemos en nuestros pensamientos para evitar conflictos, agachamos nuestra cabeza, pedimos perdón, movemos nuestra voluntad por amor.



Si somos capaces de hacerlo por los otros, **también podemos hacerlo por nosotros mismos**. Todos sabemos que la constancia y la consistencia son necesarias, a pesar de que algunas personas parece que se les dificulta más que a otras. Lo sabes, si vas al gimnasio un día y nunca vuelves, evidentemente no obtendrás los resultados que quieres. Por lo tanto, es una cuestión de escoger lo que quieres.

**No sólo moviéndote hacia la comodidad, sino hacia lo que quiere en el fondo tu corazón.**

Claro, puedes hacer lo que quieras, pero ¿eres realmente libre cuando dejas que tu gusto inmediato te domine? He conocido una historia en distintas personas, cuando se encuentran en una mezcla de pasión y confusión, una historia de dos personas que cada vez que están juntas *la intensidad del momento parece ser lo único* importante, lo único que existe. Es casi como una necesidad esa urgencia de tenerse cerca de sentir que el uno está en la vida del otro.

Lo que sucede entre ellos siempre está impulsado por el deseo inmediato. Un mensaje cuando el silencio se hace insoportable, una llamada a altas horas de la noche cuando la soledad se siente demasiado pesada. A primera vista parece romántico seguir los impulsos sin medir las consecuencias, porque creen que ser espontáneos es lo que les da esa libertad de vivir plenamente la relación.

Pero en esta historia con el tiempo comienza a ser evidente que algo no anda bien. Uno de ellos, sobre todo, se encuentra cada vez más atrapado en este ciclo de gratificación instantánea. Cada gesto, cada palabra de cariño, se convierte en una especie de salvavidas emocional. *Necesita* esos momentos, y cuando no llegan le inunda ese vacío que cada vez es más difícil de ignorar.

Lo que en principio parecía ser una libertad de actuar según los deseos del corazón, se transformó en dependencia. Cuando no recibe la respuesta que espera, siente una angustia que no puede explicar. Y es que sin darse cuenta, esta persona ha dejado que su necesidad de sentirse bien en el momento inmediato guíe todas sus decisiones.

Si sentía temor inmediatamente clamaba por explicaciones. Si el silencio se extendía demasiado, buscaba contacto, aunque supiera que eso solo avivaba más la tensión entre ellos. En esos instantes sentía que estaba siendo *honesto consigo mismo*, viviendo sus emociones sin filtro, pero al mismo tiempo, **esas emociones lo estaban alejando de lo que realmente buscaba**, una relación estable y auténtica.

Con el tiempo, esta persona se dio cuenta de que no estaba siendo libre en absoluto, había confundido seguir sus deseos inmediatos con la verdadera libertad. Cada impulso que seguía lo ataba más a esa persona, a esa necesidad constante de buscar su aprobación, de necesitar atención en el momento inmediato, de permitir cualquier bofetada con tal de tener al otro en su vida. Y así, lo que al principio parecía un acto de amor puro, se convirtió en una prisión creada por sus propios deseos.

**Tal vez la libertad no está en seguir cada impulso, sino aprender a reconocerlos y elegir cuándo seguirlos y cuándo dejarlos ir.**

He escuchado en muchas ocasiones personas decir que les gana su mente. Es que mi mente me domina, me hace sentir de esta o de otra manera, me hace decir y hacer cosas que no quiero, y en esto hay algo cierto, nuestras decisiones no siempre las hacen de la lógica o de la conciencia, a veces surgen de lo más profundo, de lo que ni siquiera sabemos que existe.

Entonces no se trata simplemente de falta de esfuerzo, sino también estas fuerzas inconscientes, estas emociones no resueltas o tal vez creadas por las experiencias pasadas, *nos empujan a actuar como no queremos*. Sería deshonesto afirmar que esto solo les pasa a algunas personas. En realidad nos pasa absolutamente todas. Entonces, ¿qué es lo que nos hace actuar como no queremos? Seguramente hayas escuchado hablar del inconsciente, como esas profundidades mentales que nunca vamos a terminar de excavar, donde se guardan deseos, sentimientos, pensamientos que, por alguna razón hemos terminado reprimiendo y nos hacen actuar sin saber, o se manifiestan en nuestras vidas de distintas maneras.

Aunque no es sencillo reconocer cuándo actúa el inconsciente, podemos empezar a fortalecernos tomando pequeñas decisiones de forma **consciente**.

La libertad emocional no llega sólo porque un día decidimos ser fuertes y elegir actuar de otras maneras. Ser libre implica algo más complejo y es notar esos impulsos, entender de dónde vienen y poco a poco decidir con más claridad. No siempre tendrás el control absoluto, pero sí puedes crear pequeñas pausas. No es una cuestión de ganarle a la mente, sino de aprender a dialogar con ella. No se trata de ser perfectos, sino reconocer que en cada elección tenemos el poder de acercarnos o alejarnos de nosotros mismos.

No hay nada de malo en la satisfacción, pero si haces de ella tu motor, posiblemente sufrirás, pues **no hay, ni ha existido ningún rey ni persona poderosa o adinerada que pueda tener todo lo que ha querido**. Muchas quisieron no morir, y ahora yacen enterradas en algún lugar.

Con frecuencia cuando hacemos lo que no nos apetece, enfocados en un bien mayor, terminamos sintiéndonos mucho mejor que antes. Tiene más valor psíquico y así mismo, cuando dejamos que nuestros impulsos guíen nuestro comportamiento, usualmente nos sentimos mal cuando culmina.

Seguramente te ocurrió que pides una comida grasosa y sabrosa, y aun cuando estás lleno, sigues y sigues comiendo por las ansias de terminarla. Está deliciosa. Cuando acabas probablemente te sientas mal, pesado, sin ganas de hacer nada. Incluso te puedes sentir triste. Así hasta con las decisiones más chicas, podemos enseñarle a nuestro cerebro que tenemos el control y podemos elegir incluso **no satisfacerla de inmediato**. Un bocado que logre aplazar es un progreso.

Una técnica que puede servirte para ejercitar este aspecto es aplazar lo que quieres obtener ya, pueden ser 5, 10, 60 minutos. Si tienes ganas de hacer algo que en el fondo sabes que te aleja de tus propósitos, empieza aplazándolo, tal vez cuando hayan pasado 20 minutos, ya no lo desees como antes y puedas elegir no hacerlo o seguir aplazando, pues en el fondo tal vez no lo quieres hacer y solo te estás sintiendo de cierta manera y tomando esa decisión logras evadirte. O tal vez pasados 50 minutos **sigues queriéndolo** y entonces tomas la decisión de una manera **consciente**, escuchando qué sientes, dónde lo sientes, cómo se expresa y decidiendo hacerlo *sin culpas, ni remordimientos, ni reproches*.

Como los músculos, la mente necesita ejercitarse para estar saludable, para que no te tome desprevenido y ejerza poder sobre tu bienestar, pues para el psicoanálisis, esas fuerzas inconscientes que residen dentro nuestro nos pueden torturar como nadie más puede hacerlo.

Tú puedes dominar esas fuerzas están dentro de ti, pues **eres tú mismo** y nadie, sino tú mismo puede hacerles frente, y ojo para tristeza o alegría, **nadie más lo hará**. Estar mejor es un trabajo de valentía, de tomar las riendas de tu vida y decidir los caminos que quieres recorrer para llegar a los sitios en donde quieres estar.

No puedes tener relaciones saludables con otros si no decides hacerlo, no puedes tener solvencia económica si no decides tenerla, no puedes cumplir tus propósitos si no decides cumplirlos y esto requiere constancia. Es un trabajo de todos los días, pero **más que una carga es en sí mismo un propósito**. El camino para estar no es una lucha épica de todos los días, sino más bien un proceso humano, con avances sutiles, retrocesos inevitables y decisiones pequeñas que con el tiempo te llevan a un lugar *más auténtico*.

No necesitas plantearte metas inalcanzables, pero sí empezar a tener el propósito de conocer y moverte hacia lo que te hace **verdaderamente feliz**, a ti como



persona única en este universo. Si tú quieres puedes hacer *journaling* al despertar y antes de dormir, ir 2 horas al gimnasio, cocinar y comer 5 comidas diarias, hacer 1 hora de meditación, leer 20 páginas, dormir 8 horas y seguramente si te obligas a hacer todo esto, te sentirás **peor** que como lo hacías antes, porque el objetivo no es hacer mucho, sino

### **darle espacio a las acciones que te hacen bien.**

Si tienes esta perspectiva, seguramente el día que no puedas cumplir con todo quedarás insatisfecho y llegará la culpa hasta terminar. Incluso terminar hastiándote de estas actividades. No necesitas cambiar tu vida de golpe, sino dedicarte un poco más de amor y atención **cada día**.

¿Qué tal si en su lugar te propones tener movimiento corporal y consumir comidas que te hagan bien? Tal vez otro día meditar por 20 minutos y leer 5 páginas de un libro que te interesa. Las cosas cambian, los objetivos son más asequibles. Lo mejor de esto es que **eres tú quien elige**.

Sólo tú conoces los actos que le hacen bien a tu cuerpo y a tu mente, aquellos que no te adormecen y luego necesitas más, pues te generan esa falsa sensación de saciedad; sino enfocarte en aquellas actividades que realmente te llenan y **te hacen más feliz**, sólo debes buscarlas en tu corazón y tomarlas con constancia mediante la voluntad, a pesar de que al principio puedan parecer difíciles.

En mi vida el **arte** ha tenido un papel crucial dibujar, pintar, tejer, cantar, hacer música, escribir, **crear**. Todos los sitios en donde puedo descargar eso que siento allí está lo que realmente satisface a mi corazón. El ejercicio, la meditación, la lectura se han convertido en claves que me ayudan a vivir. Pasa que actualmente se nos enseña que lo único valioso es lo económicamente productivo, **por eso no nos tomamos los actos reflexivos con seriedad**.

Estos son los actos que son realmente importantes en la vida. Los que nos dejan satisfechos, los que nos hacen sonreír. Por supuesto, es entendible que a veces no tengas ganas y es entonces cuando más tiempo le debes dedicar porque puedes hacerlo porque **es tu mente y es tu voluntad**, porque sabes que al final eso te hará sentir mejor. Solo debes ser valiente y constante y ser **fiel** a ti, a lo que crees y a lo que te propones y verás cómo estarás más satisfecho con la vida en general. Puedes escoger tus metas a corto, mediano y largo plazo y trabajar haciendo actividades que te acerquen a tus objetivos. Tienes 24 horas al día de las cuales duermes 8 te quedan 16. Si tal vez trabajas 8 horas, aún tienes otras 8, ¿qué estás haciendo con ellas? Dedicate un par a ti a tu bienestar. Hay una frase muy fuerte que dice

**si no le dedicas tiempo voluntariamente a tu bienestar, pronto te verás obligado a dedicarle tiempo a tu malestar.**

Tienes que ponerte metas imposibles, puedes comenzar con pequeños pasos, pero necesitas ser constante. El agua no perfora la roca por la fuerza, sino por la **constancia** porque gota a gota va rompiendo eso que parece imposible. Tú también tienes la voluntad para hacerlo, tienes la fuerza dentro tuyo esperando a que la ejerces y puedes decidir, debes elegir. Elegir ser feliz.

Sé que vivimos en un sistema que muchas veces nos empuja al agotamiento y al consumo constante y nos vende la desconexión como lo que realmente importa. Por eso, más que exigirte y exigirte más, te invito a cuidarte de una manera diferente, a tomar decisiones que te den **paz** a largo plazo y no sólo placer momentáneo, porque al final tú eres la única persona que puede decidir hacia dónde quiere dirigir su vida, y aunque no siempre es fácil, cada pequeño acto consciente es un paso hacia esa libertad.

Te invito a que reflexiones y analices ¿qué es lo que te hace realmente feliz?, lo que te hace sentir satisfacción, eso que te hace mover en la vida, ¿qué te da sentido? ¿Qué te da propósito? Y en este espacio te invito a escribirlo, ¿qué es eso que te hace feliz? ¿Qué actividades son las que puedes pensar en este momento que te satisfacen verdaderamente?

Recuerda que sólo tú tienes tus respuestas y que no necesitas obligarte a nada, simplemente **elegir**.