

El alma tiene sus razones

Lo que vas a leer está inspirado y basado en el libro "JUGARSE" publicado este año 2012

Ignacio Trujillo
Director y Coach Ontológico

Llega el fin del año, las cenas, agasajos y despedidas con compañeros de trabajo, grupos de amigos, familiares que no vemos hace tiempo; y con esta etapa del año también aparecen reuniones con personas que no vemos nunca y no tenemos ganas de volver a ver, reencuentros maravillosos que nos hacen preguntar por qué no nos vimos más durante el año. ... es decir, inevitablemente aparece en nuestro interior un balance del año.

Según el grado de predisposición, ese balance puede ser sólo económico (debe, haber, ganancias y pérdidas) o puede ir un poco más allá.

A ese tipo de balance me refiero, al que invita a la reflexión con nuestro mundo emocional interno, con las conversaciones que me animé a tener, y las que me quedaron pendientes.

Si somos capaces de hacer un balance personal sincero y honesto, podemos aprender y hacer que el 2007 no haya sido en vano, sino todo lo contrario, que nos sirva para que el 2008 sea un trampolín a lo más grande de nosotros.

Por ello, quiero regalarte una mirada que te puede facilitar el comprender tanto lo que te gustó como lo que no de este año, para que éste sea el final de modelos repetidos una y otra vez, y pueda convertirse en el inicio de una manera de ser más libre, poderosa y placentera.

El filósofo francés Blas Pascal dijo una vez: "El corazón tiene sus razones que la razón desconoce". Esta frase nos sigue mostrando hoy la necesidad por comprender nuestro mundo emocional y espiritual, recordándonos que para llegar al corazón hace falta dejar la razón a un lado.

Existen millones de personas en el planeta con alegrías y desilusiones, ganas de cambiar, incertidumbres y esperanzas. En apariencia somos todos diferentes, pero en el fondo tenemos sentimientos compartidos.

Cada alma que circula por las calles tiene su estilo y sus razones que explican su forma de ser, pero existen otras razones más profundas que, de conocerlas, nos servirán para comprender y liberar al ser que hace tiempo pide a gritos un cambio de rumbo o de perspectiva.

A lo largo de la vida nos encontramos una y otra vez ante situaciones que nos enfrentan con aquello que todavía no pudimos resolver, y eso está directamente relacionado con nuestras formas aprendidas que dejan su marca, y aunque a veces nos resulte incomprensible, el alma tiene sus razones.

Descubrir esas razones es comprender el juego de relaciones que nos han llevado hasta hoy.

Si hace años que vengo repitiendo las mismas historias, las mismas discusiones y los mismos temores...¿qué espero para comenzar a probar algo diferente? Sólo por el paso del tiempo, las cosas no van a cambiar; para que eso suceda necesito hacer cosas diferentes, sino lo que seguirá ocurriendo...es más de lo mismo.

Lo que tiene de bueno esta época del año, es que podemos aprovechar la energía del cierre de un ciclo, y comenzar a soltar y dejar atrás lo que queremos cambiar.

Mientras lees esto podrías pensar: Sí, yo quiero dejar atrás varias cosas y comenzar de una manera diferente, pero...¿Cómo?

Bueno, hay muchas maneras de comenzar a efectivizar cambios, una puede ser a través de la reflexión, si

TAL VEZ EN ALGÚN MOMENTO TE HAYAS PREGUNTADO:

¿Por qué tengo esta manera de ser y siempre me cuesta conversar

con determinadas personas y de ciertos temas?

¿Qué me pasa que no logro permanecer en el amor?

¿Por qué me cuesta administrar el dinero?

¿Cuándo trabajaré haciendo lo que me gusta?

¿Cómo es que tengo siempre los mismos síntomas corporales?

eres una persona que hasta ahora se resistió a detenerse y escuchar el corazón. La reflexión puede venir a través de un libro, de buscar unas vacaciones más tranquilas, donde no te llenes de ruido y actividades para tapar lo que hay debajo sino más bien encontrar espacios para descansar, disfrutar del silencio y también divertirse, no desde el evadirte sino desde el acompañarte.

Ahora, si eres de esas personas que se la pasan demasiado tiempo en la melancolía de lo que no fue y están mucho tiempo inmóviles, tal vez lo que necesites sea la "acción", es decir, buscar espacios que te resulten incómodos, ya que la incomodidad lo único que nos muestra es que estamos en un espacio desconocido, dado que si estuviéramos haciendo lo mismo de siempre, nos sentiríamos muy cómodos.

Entrar en la acción podría ser animarse a conversar con esa persona, pedir ayuda y dejar de aparentar que está todo bien, tomarse un tiempo de descanso diferente al que suelo tomar, donde el lugar y el contexto no me predispongan a la inmovilidad emocional adormecida.

Todos tenemos historias de vida

que nos hacen ser como somos, y tenemos nuestras razones para ser así, pero eso no significa que tengamos que quedarnos en el lugar donde estamos si ese lugar no nos satisface.

Por mi trabajo, conozco muchísimas historias de vidas que por similitud o diferencia, me hacen reconocer que en el fondo, y por muy distintos que parezcamos, todos tenemos las mismas tres búsquedas: 1) Amar y ser amados, 2) Encontrarle un sentido a lo que hacemos y somos, y 3) Contribuir y trascender.

Lo que sucede es que solemos quedarnos en las diferencias con los otros, y nos resulta difícil encontrar el punto en común. Este es un primer paso fundamental para hacer cambios importantes en la vida, mientras me siga creyendo sólo y separado de los demás...no hay salida. Cuando comienzo a ver que estoy relacionado con todos (los que se me parecen y los que no, los que me atraen y los que rechazo) entonces el mundo deja de ser una amenaza y se puede transformar en una posibilidad.

Mi intención es que estas palabras te puedan llevar por caminos de reflexión para abrir tu mente, tu cora-

zón y muy en especial...animarte a soltar lo que ya no sirve. El fin del año es un muy buen momento para eso. Como dice este refrán: "Cuando se busca conocimiento, mucho se adquiere. Cuando se busca sabiduría, mucho se deshecha".

"Si tienes interés en profundizar un poco más en lo que acabas de leer, podrás encontrar más historias de vida y reflexiones en el libro "JUGARSE (Para ganar los juegos de la vida necesitas saber qué tipo de jugador eres)".

