

CUERPO + MENTE + ESPÍRITU

SOLO CONTRA EL MUNDO.



Rompió en llanto como un niño que lo dejan solo y no lo van a buscar al colegio.

Hacía mucho tiempo que no sollozaba, y el impulso fue como una canilla que se abre y no se puede cerrar. Lloró toda la noche, ya no sabía si era por no ver ni oír, por no sentirse querido, por estar solo, por estar cansado de pelear con el mundo... todo le dolía.

¿Sabes de alguien así? Era conocido por tener una lengua filosa, siempre tenía la última palabra y siempre quería tener razón aunque eso significara quedarse solo.



YA BASTA.

Basta de creer que todos los que lo rodeaban estaban para complicarle la vida, basta de sentir que no se merece un amor que lo comprenda, basta de seguir acusando a sus padres por lo que no hicieron, basta de trabajar sólo por dinero, basta

de que "todo está bien" cuando se deshacía en pedazos, basta de mostrarse el hombre fuerte y reprimir sus emociones, basta de ser un esclavo del qué dirán y, por sobre todas las cosas... Basta de elegir siempre el camino del sufrimiento.



...Y entonces llegó el día en que el riesgo de evolucionar fue más importante que el deseo de permanecer igual

IGNACIO TRUJILLO
Coach Ontológico
Director de Consultora ALAS
www.alasvenezuela.com
@AlasVenezuela



Había una vez un hombre que vivía en un lugar muy alejado de los árboles y muy cerca del asfalto. Se despertaba para ir a trabajar pensando en los lugares que nunca había visitado y a los que nunca iría, y en las relaciones que jamás había tenido y que creía no tendría.

Mentalmente discutía con los compañeros de trabajo a quienes veía en una hora. Nunca se le quedaba nada adentro, para él lo principal era decir lo que le molestaba a quien sea, como sea y donde sea. Lo que nunca expresaba eran sus emociones de gratitud, de compasión, de perdón, de aprendiz... de amor.

Un viernes por la noche, se

● Historia de un nuevo cauce

El hombre que dejó de acusar a otros...

tió frente al televisor y al levantar la vista hacia la pantalla descubrió con ansiedad que veía todo nublado. En un intento desesperado por comprobar que estaba equivocado, tomó una revista... y lo mismo, tampoco veía con claridad.

Tras varias revisiones los médicos no encontraron nada anormal. Le dijeron que descansara y que se le pasaría al día siguiente. El sábado apenas se despertó lo primero que comprobó con horror era que no podía ver con claridad el re-

loj y que no había escuchado el sonido del despertador.

El día anterior veía poco, y al día siguiente, escuchaba poco. Nuevamente acudió a médicos y clínicas que solo le confirmaron que no veían ningún impedimento físico, sólo lo aso-

ciaban al estrés. Esta respuesta no lo dejaba tranquilo. Las horas transcurrían lenta y dolorosamente, la necesidad de controlar iba en el mismo nivel de aumento de ceguera y sordera.

Así estuvo varios días, en una lucha interna permanente creyendo que si dormía más, comía mejor o veía menos televisión desaparecerían los síntomas. Le pasó por la cabeza acusar a la empresa donde trabajaba y demandarlos por desgaste físico laboral. Pensó en las veces que su papá lo reprimía cuando lloraba, su mamá se hacía la distraída y nunca lo defendía. Estuvo a un centímetro de llamarlos y acusarlos por no haberlo amado en libertad.

Le subió una rabia insostenible al recordar a los amigos que desaparecieron cuando él estuvo presente en sus momentos difíciles. Hasta que la rabia fue tan pero tan grande que, finalmente, después de tantos años de sequía, sus ojos comenzaron a llorar. Sólo cuando la necesidad fue tan fuerte, cuando el agua ya llegaba al cuello, pudo decirse la palabra mágica: "¡Basta!".



Brisa fresca

Así, en lágrimas y en esos sentimientos se quedó dormido en un sillón. La luz de la luna lo iluminaba a través de la ventana y la brisa fresca lo acariciaba por la rendija que había dejado abierta.

Nuevo día

Cuando la luz del nuevo día comenzó a nacer, se despertó y desde el balcón presenció el amanecer en la ciudad. Cansado pero más liviano contemplaba el sol y se dio cuenta que estaba viendo mejor, no a la perfección, pero mucho mejor