7 22/06/13 17:51 Página 1

CUERPO + MENTE + ESPÍRITU

NUESTRAS MÁSCARAS

A continuación te paso algunas sugerencias para que puedas identificarte y reírte también de ti mismo. No hay mejor remedio que tomarnos nuestras miserias con una seria liviandad. Registra cuáles son aquellas que más te resuenan:

❶ **Víctima** (el mundo está contra mí, no soy responsable de lo que me pasa, siempre es culpa de otros, del país, de la empresa o de mis padres).
❷ **El pobrecito** (soy indefenso, no puedo solo. En el fondo soy muy cómodo y logro que los demás hagan por mí; pero nunca lo pido, lo obtengo manipulando)
❸ **El duro** (nada me afecta, aguanto todo, soy fuerte y los que se emocionan o lloran son débiles y poco inteligentes. Termino solo ya que nadie comparte conmigo sus tristezas)
❹ **El salvador** (me hago cargo de todos, no necesito ayuda, estoy siempre muy ocupado en resolverle la vida a los demás así no me ocupo de lo mal que me siento. Necesito que los demás me necesiten.)
❸ **El adecuado** (me muestro correcto, formal y cortés, cuando en el fondo me siento bohemio, creativo, loco y diferente).

LA BUENA NOTICIA

cada una de estas máscaras tiene su versión luminosa, por lo tanto, a continuación te invito a que te lances por la conquista de la que te haga falta. Veamos cuáles son:

❶ **Víctima** RESPONSABLE DE TODO LO QUE ME RODEA (cuanto más me responsabilizo del afuera más me libero, aunque no lo parezca).
❷ **El pobrecito** PIDO AYUDA SOLO EN LO QUE NO PUEDO Y ADEMÁS OBSERVO QUE NECESITAN LOS OTROS Y OFREZCO MI AYUDA
❸ **El duro** REDONOZCO QUE HACE FALTA CORAJE PARA MOSTRAR MIS NECESIDADES EMOCIONALES Y DISFRUTO DEL ENCUENTRO CON LOS QUE QUIERO
❹ **El salvador** AYUDO POR EL PLACER DE DAR Y ME MUESTRO VULNERABLE PARA PERMITIR QUE LOS DEMÁS ME DEN
❸ **El adecuado** ME ANIMO A MOSTRARME LOCO Y NO ESTAR PENDIENTE DE LOS JUICIOS AJENOS

Como verás, la lista de personajes podría continuar, pero lo importante es que puedas reconocer tus propias máscaras, para iniciar un camino donde poder soltarlas y dar paso a tu ser libre y genuinamente feliz. Claro que esto no ocurrirá como por arte de magia. La propuesta es que busques los medios como para que eso suceda. Solo así podrás disfrutar plenamente de la vida, y los demás te disfrutarán también, ya que de lo contrario se estarán relacionando con alguien parecido a ti pero que no eres tú.

● ¿Te has preguntado, qué diferencia a un líder de un gerente?

El precio de ser auténtico

Te propongo por lo tanto deshacerte de aquellas máscaras que por diversas razones elegiste interpretar en algún momento y hoy te resultan pesadas o incómodas

IGNACIO TRUJILLO
Coach Ontológico
www.alasvenezuela.com/AlasVenezuela

Siempre pagamos precios en la vida, seamos o no conscientes, nos guste o no la idea. Por cada decisión que tomamos y por cada actitud vendrán consecuencias a veces imaginadas y otras jamás pensadas.

Incluso cuando no hacemos nada y postergamos una acción, estamos eligiendo no hacer, y eso también tiene su precio.

Cuando me refiero al precio de una decisión no estoy haciendo alusión a algo negativo, sino a ser conscientes y asumir que todo lo que hacemos o dejamos de hacer tiene una influencia decisiva en nuestras vidas.

Cuando comenzamos a darnos cuenta de esto, se hace cada vez más evidente que pagar precios por vivir de una manera ingrata no tiene ningún sentido. Es más conveniente pagar un precio por un helado delicioso que por chupar un clavo oxidado. Sin embargo, muchas veces nos manejamos por la vida como si estuviéramos chupando clavos y queriéndonos convencer (léase auto-engañar) que ese clavo está riquísimo.

Por todo esto te pregunto: ¿En qué áreas de tu vida no te has animado aún a correr el riesgo de ser auténtico? ¿Para qué creíste hasta ahora que era mejor pagar el precio de mostrarte como quien no eres? ¿Qué sucedería si el mundo se enterara que eres mucho más de lo que muestras? ¿Hasta cuándo vas a elegir la mediocridad?

Si bien es cierto que no somos iguales con una pareja que con un hijo, un jefe, o con los padres, también es cierto que el común a todas esas relaciones es nuestra esencia. Y si es nuestra esencia la que está desgastada por ser como los demás esperan, el precio que pagamos por ser queridos y aceptados es muy alto.

Todos hemos aprendido a "interpretar" roles y "ponernos máscaras" para obtener beneficios. ¿Cuáles han sido o siguen siendo las tuyas?