

CUERPO + MENTE + ESPÍRITU

COSTO EMOCIONAL VS. EL MUNDO

Cuando tengas que tomar una decisión difícil, coloca en una balanza: el costo emocional para ti versus el mundo que se puede abrir a partir de la toma de esa decisión.

Muchas personas sufren por largos años, sólo porque no se aventuran a dar ese paso que abre el bien-estar en algún aspecto de su vida. Soltar cualquier prejuicio es una de las claves para hacerte cargo y afrontar una nueva realidad personal.



EL DOLOR ES INEVITABLE

La película que inspiró este artículo recuerda algo que siempre traemos en nuestros seminarios y programas de coaching, y es esta frase: "El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional".

Resistirte a tomar determinada acción, conversación con algún ser querido o cambio en nuestra vida sólo prolongará dicho sufrimiento, en consecuencia ese es el mundo que viviremos. En tus manos está soltar cualquier juicio limitante y desafiarte a transformar tu vivir hoy.

Cuántas veces a lo largo de tu vida resistirte a tomar una decisión -por muy difícil que esta fuera- ha tenido altísimos costos emocionales para ti? En mi caso, han sido pocas, sin embargo procuro entrenarme diariamente para soltar cualquier resistencia y aceptar los hechos que se presentan en mi recorrido por la vida

JESÚS MACEIRA
Coach Ontológico
www.alasvenezuela.com

Un miércoles como cualquier otro, sólo que esta vez fue día feriado a mitad de semana. Aproveché junto con mi esposa de estar en casa y hacer sólo eso, estar. Paseábamos entre la portátil y la televisión, entre el "dale click aquí" y el acostumbrado zapping cuando anunciaron en la tele que comenzaba la película "La decisión más difícil", protagonizada por Cameron Díaz y Jason Patric.

Frau dijo: "Ya la vi, y lloré muchísimo te digo". Yo volteé la mirada al portátil y quise escapar a través de algún enlace en la web. Comenzó la película y aparecieron las primeras escenas. -¿La vas a ver?- preguntó ella, con un tono miedoso que al mismo tiempo era una invitación melancólica. Confieso que hacía tiempo había visto algún trailer en YouTube, leído la sinopsis en su sitio web y esta era tal vez la única película en la que no quería



• ¿Cuántas veces a lo largo de tu vida te ha pasado?

Resistirte a tomar una decisión difícil

ver a la conocida protagonista de "Loco por Mary".

-La voy a ver- dije, cerrando la compu y soltando mi aparente invulnerabilidad. Pasaron pocos minutos y como suele ocurrirme con el mundo del cine, me enganché con la película. Cada

tanto Frau entraba y salía de la habitación, se sentaba a mi lado y veía algunas escenas, se le aguaban los ojos, lloraba y se iba.

Desde que certifiqué como coach para mí es inevitable no observar las películas dramáticas a través de las distin-

ciones ontológicas, hacerme preguntas y mucho más aún, vivirlas con la emoción a flor de piel.

¿Cuál era la decisión más difícil? ¿Quién debía tomarla? Nudo en la garganta de por medio, me hacía estas preguntas mientras la historia de

una niña padeciendo un cáncer se desarrollaba en mi televisión. Una madre que asumió el rol de luchadora hasta el punto de utilizar a su hija para salvar a otra, paciente de leucemia. Un papá resignado llevando el dolor internamente, sin expresarlo.

Un hijo ausente de cariño y con una dislexia ignorada. Una familia.

¿Qué harías para tratar de devolverle la salud a un hijo? -pensaba- al ver a la protagonista luchar legalmente para obligar a que su hija menor le donara un riñón a su hermana y así "salvarla". ¿Qué le dirías a tu pareja para recomponer a tu familia en medio de una situación de pérdida? ¿A qué nos resistimos más, a la muerte o al cómo seremos luego de ella? Iban y venían las preguntas en mi mente y también algunos recuerdos de seres queridos que están hoy en otro plano.

Terminó la película y ahí estábamos, Frau y yo, llorando. Un miércoles feriado a mitad de semana. Hay una escena entre la madre y la niña paciente que particularmente me hizo escribir este artículo, pero esa dejo que la descubras cuando veas la película. La historia no sólo me emocionó profundamente, también me hizo recordar el tremendo poder liberador para el alma que tiene la aceptación.

¿Cuántas veces a lo largo de tu vida resistirte a tomar una decisión -por muy difícil que esta fuera- ha tenido altísimos costos emocionales para ti? En mi caso, han sido pocas, sin embargo procuro entrenarme diariamente para soltar cualquier resistencia y aceptar los hechos que se presentan en mi recorrido por la vida.

[info@alasvenezuela.com/](mailto:info@alasvenezuela.com)
www.alasvenezuela.com/ / [Twitter: @AlasVenezuela](https://twitter.com/AlasVenezuela) / [Facebook: AlasVenezuela](https://www.facebook.com/AlasVenezuela)