

EL ENFOQUE LA RAZÓN DE LA VIDA

En la vida diaria el aprender a ser adaptable y encontrar belleza en todos los momentos de la vida es un arte, arte que se desarrolla desde lo cotidiano y que se alcanza con el apreciar el día a día.



Ahora bien, una pregunta que me ronda en estos días, es hacer esto en un duelo, en el mundo laboral, no importa si estas feliz o no, si tienes problemas en casa, o si te aqueja la salud, o incluso estas en un proceso de duelo, separación o lo que sea, la consigna es ser lo más productivo y competitivo que se pueda.

Bueno, muchos dices, la vida continúa, si es cierto, tal vez muchas veces el ritmo de la vida sientes que te deja botado, otras veces que es muy lento, pero lo que si es cierto es que te obliga a volver a encajar.

Y como se sobre pasa los momentos difíciles, el primero es confiar que todo pasa, a lo que llamamos bueno y no tan bueno. Sin embargo, mientras eso ocurre la mente es tu mejor amiga y también puede ser tu peor compañera.

Y es desde el pensamiento que se comienza a librar las batallas para despejarla y dejar que esta sea pesada y nublada.

Lo primero que hay que entender es que los diferentes estados que pasan son normales, estados de: ira, tristeza, miedo, rabia, nostalgia, van a venir en cualquier momento y en especial cuando se está en mayor silencio. Y en ese instante tienes dos caminos, evitarlos (que lo único que te lleva a es aplazar y tapar algo que es inevitable), o dejarlos salir con razonable emoción.

Hay momentos en los duelos que hay que tomar aire, dejar salir unas lágrimas, reponerse y volver a arrancar, si estas en el mundo laboral, es posible que tengas que ir al baño, dejar salir las lágrimas y respirar.

Y es encontrar que en todo, aún no lo entiendas, está sustentado para tu crecimiento, y lo mejor no es hacerse el fuerte o el invencible, allí te estas llenando de un poder falso que te va a llevar a negar ese estado de duelo o cambio.

Para acallar la mente y el dolor, aclaro no sufrimiento (porque no estoy hablando de perpetuar el dolor indefinidamente), para pasar ese duelo, hay que reconocer desde el momento que te levantas como estás y al finalizar el día revisar cómo te sientes y por qué emociones pasaste.

Cuando logras reconocer cómo estas, eres capaz de ver que algunas reacciones tuyas no están dirigidas a alguien es especial, sino que hacen parte de tu proceso de transición.

En el momento que vivo, hago por adaptarme a una nueva rutina, pero esto incluso da rabia, tristeza e impotencia, pero si se reprime, las defensas van a bajar, el malestar a aumentar y se da paso a manifestar lo no manifiesto por medio de las enfermedades.

He buscado más el proceso de orar, contemplar, hacer por recordar con especial cariño y en el momento que pasa el mayor dolor, llorar. Esa es la forma de encontrar la paz. Sin embargo, hay personas que no logran llorar, por lo que el ejercicio, o alguna distracción un juego, un programa o simplemente dibujar o escribir les permite conectarse con la realidad de su vida, el duelo.

Ahora bien, cuánto tiempo puede durar un duelo, algunos expertos dicen que el primer año, donde vives, el primer cumpleaños, la primera navidad, el primer día de madres, el primer día de padre, el primer día de.... Lo que sea es el más duro.

Lo más importante es ver que cada día que pasa es un nuevo renacer, y hay que tener un enfoque para trascender el dolor, hay que buscar una motivación, algo que distraiga ese momento y te dé luz de a dónde vas con tu vida.

La razón de existir es una sola, trascender como seres humanos y eso implica podernos apoyar en otros y ser apoyo para otros. Como raza no podemos vivir solos y cada quién tiene una función.

Es donde nos encontramos con que todo se puede si somos uno solo, intentar solventar todo solos es difícil, esto nos puede llenar de rabia y de sufrimiento y anclarnos a algunas condiciones que no existen.

Desde muy pequeña he pensado **“la vida no es lo que te pasa, sino, cómo te la tomas”** y sí es así, puedo molestarme por lo que otro haga, o porque el otro no reacciona algo, pero eso no me va a llevar a mi propósito en la vida.



También puedo pelear con las condiciones todos los días y eso no me va a llenar de paz, por lo que decido, ser y parecer ser humano, sentir, llorar, reír, ver, contemplar y expresar sin mascarar.

Porque cada vez que te colocas una máscara para parecer, tu coraza se hace más grande y tu vida es más difícil, las relaciones serán más distantes y complejas.

Ahora, en este mundo “de poco tiempo”, para poder responder en las diferentes áreas hay que tener tiempo para ti, para tu familia y para crear tu equilibrio interior, porque si no; todo caerá como un dominó, puede ser que comiences con la salud, el trabajo, las relaciones, etcétera.

Hace poco me tropezaba con personas que siempre están ocupadas, a tal punto que creo que el día que dejen su cuerpo van a estar ocupadas y luego se preguntan ¿por qué?, mi respuesta es simple, si vives ocupado a tal punto que no tienes vida, la vida te enseña a desocuparte.

Algo que me da paz en el duelo es que no tengo pendientes, eso fue algo que me propuse cuando murió mi abuela, porque esa noche anterior, estaba tan ocupada

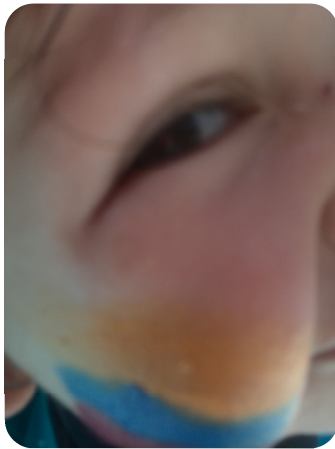
que no me despedí de ella, y eso me pesa, por mucho, mucho tiempo.

Ahora, el no tener pendientes es lindo, te dará la posibilidad de contemplar recuerdos con dolor, pero sin culpas.

Si quieres comenzar a desocupar tu vida, haz como lo pedía hace varias semanas una lista de pendientes con las personas que amas y realízala, la verdad te aseguro que si falta vas a estar tranquilo.

Mi madre escribió **"todo acontecimiento es fruto de los anteriores, pero raíz de los futuros"**

has que tus acontecimientos futuros te



llenen de paz y de amor, no de listas de me debe o le debo, o de pendientes, eso es lo más cruel que puedes hacer contigo, tener y exigir que otro te dé, solo tú puedes darte la felicidad y solo tú puedes buscar en tu

interior que te mueve en esta vida.

La vida se trata de una continua búsqueda de tu paz y tu crecimiento y puede pasar de alto la mejor pareja si estas exigiendo que ella te dé, o la mejor vida si espera que todas tus exigencias estén a tu orden.

Es necesario crear tu vida, día a día, como digo en mi hago, voy a inventarme de nuevo un nuevo día. Solo tú puedes trascender en ser una mejor persona y estar mejor, eso sí, no te niegues lo que

sientes, eso solo te devolverá al punto de partida.

Recibe cada día con una oración y encomienda tu día, al finalizar despide tu día con un acto de conciencia y busca tu paz, para que el siguiente día puedas estar más cerca, de la verdadera razón de tu existir.

Con cariño,

19 de julio de 2016, Redwood City, CA.

María Alexandra Suárez Rios
Consultora Internacional en Economía y
Desarrollo Humano