



¿Quién me rescata a mí? Yo mism@.



Una de las preguntas que siempre me he hecho a mí misma es: ¿Por qué nos afectan los problemas de las personas más próximas a nosotros como si nos fuera la vida en ello?

Al mismo tiempo que realizaba un coaching individual para una directiva general de una multinacional, trabajaba en otra acción con una directora financiera nacional. Curiosidades de la vida, ambas tenían algo en común: dedicarse a salvar la vida de otros (sus hermanos) para no rescatar la suya propia.

Cuántas veces nos dedicamos a los demás, porque no sabemos coger nuestras vidas por los cuernos. Estamos desorientados. Nos es más fácil intentar “arreglar” las vidas de mis seres queridos, porque la mía “ya lo pensaré otro día” a lo Escarlata O’Hara en “Lo que el viento se llevó”; y yo diría:” y nunca volvió”.

Si amigos, cuando te focalizas demasiado tiempo en resolver la cotidianidad de la problemática de nuestros vecinos, dejamos la nuestra enfriar; y os aseguro, que sólo nosotros tenemos las respuestas en nuestro interior, lo único que debemos atrevernos es a cambiar nuestras actitudes frente a los objetivos de nuestra vida. Sólo cambiando nosotros, cambian las actitudes nuestras y la de los demás. ¿Somos flexibles con nosotros mismos? ¿Por qué se lo pedimos siempre al resto?. Nos es tan fácil aconsejar.

L. me cuenta como su familia está pasando por un tema de salud familiar, y se echa a llorar desconsoladamente..., pero, ¿de la familia política de su hermana!. Puedo entender su preocupación, su empatía, su cariño, pero ¿por qué dejamos que sea el resto los que se descarguen en nosotros? ¿Es que deseamos ser el centro de atención, aunque sea por un minuto, siendo víctimas de “ayudas itinerantes”?



P. me comenta que su hermano está pasando una mala racha conyugal, y eso no la permite estar a gusto con ella misma. Quiere ayudarlo. Piensa en su hermano, su cuñada, su madre, sus sobrinos,... ;pero, ¿por qué tantísima preocupación? Todo tiene su propia medida; o ¿es que focalizándome en el dolor ajeno, el mio disminuye?. Ya. "Hoy no, "mañññaaana".

Eso me recuerda a una amiga mía, de mi etapa casi veinteañera, que trataba de ayudar en su problemática familiar. Quería arroparla, que no tuviese frío, que no se sintiese sola y que supiera, que en todo momento, contaba conmigo para lo que fuese y, en mi ansia por ayudar-la/me, tomaba el papel que no me correspondía: el de madre, el de hermana, e incluso, a veces el suyo propio. Ella callaba. Y yo, no me daba cuenta que era lo que estaba pidiendo para mí misma, pero fui incapaz de cerciorarme de ello en aquel entonces. Sólo años más tarde comprendí la situación, cuando un amigo de ambas me dijo: ¿Por qué tanta obsesión por ella?. Y es que entonces pensaba, inconscientemente, que su salvación era la mía en esos aspectos de su vida, en los que yo pretendía subsanar a toda costa.

Sólo rescatándonos nosotros, seremos capaces de radiar positivismo a los demás y en su justa medida. Porque seremos capaces de verlo todo con claridad. Nuestras mentes estarán ordenadas. Seremos locuaces, coherentes y neutrales ante las situaciones que se nos presenten: las nuestras y las de los demás. Podremos ayudar a nuestros seres más cercanos o más lejanos, de modo más alentador: ayudando a no desayudar. Y tomando el papel que nos corresponde.



Seremos capaces de salvar nuestras mentes, nuestros corazones y por ende, transmitir aliento y motivación a todos nuestros seres queridos. E incluso, a ese señor que pasa por mi lado, y me dice "buenos días" o el que no me lo dice, ni siquiera con el gesto...

Y, mi pregunta es: ¿Dónde estás focalizando tu vida? ¿Tus objetivos son los tuyos o los de otros? ¿Quieres vivir con plenitud tu vida o seguirás viviendo la de otro?



COUPLING
MARKETING