



Reinvención: Reconectando con la fuerza de la vida y sus propósitos

Por Claudia Jaramillo Torrén, Coach Corporativo ICC

“Mi vida transcurría entre la vorágine del hacer, generar resultados, responder, cumplir con todos los roles autoimpuestos en forma perfecta y satisfacer las expectativas de otros; vivía para demostrar que era buena para que nadie dijera que no era capaz, y no me gustaba ser criticada, pero, en medio de éste torbellino, perdí durante un extraño embarazo, a mi tercer hijo y me derrumbé, lloré por segunda vez en mi vida en forma desgarradora con ese dolor de corazón que lo atraviesa. El alma de mi hijo nonato, vino a rescatarme, fue el llamado que recibí para poder entrar en un encuentro profundo con mi sombra, y conectar con el caos que mi vida requería para cambiarla.

Tuve una crisis muy grande, me cuestioné toda mi vida, mis prioridades, sentí ganas de abandonar todo, odié mi contexto, sentí que nadie era capaz de entenderme, surgió una persona conectada con la rabia, la impotencia, la frustración. Me odié por ser como era, sentí que había hecho todo mal, me sentí abandonada, creí que lo merecía por haber sido tan egoísta y centrada en mi misma. Pasaba del llanto a la agresión, rechacé toda ayuda. Fue una dura lucha conmigo misma.

Me di cuenta que estaba viviendo la vida en forma “automática”, y me cansé de vivirla de esa manera, no me satisfacía y ya no era suficiente demostrar, no necesitaba hacerlo; fue así como un día me dije, me tiene harta todo esto, me largo de aquí, voy a partir de cero, pero me atemorizó la idea

de como iba a mantener a mi familia y la pataleta terminó; me sometí nuevamente y durante mucho tiempo intenté revertir las cosas pero estaba tan desgastada, y emocionalmente devastada, que un día en una reunión de trabajo, siento que me quedo sin aire, floto sobre la escena en cámara lenta y visualizo desde fuera lo que estaba sucediendo. Cuando recupero el aire y vuelvo en mí ya he tomado una decisión, me voy. Ese “desdoblamiento síquico”, fue el inicio de una nueva etapa, el inicio de la segunda etapa de mi vida....

Esta podría ser la historia de cualquiera, pero es la mía, la que me hizo a los 40 y tantos años, abandonar mi reconocida carrera profesional, para iniciar una totalmente diferente y que estaba más alineada con mí ser que clamaba por expresarse. El desequilibrio me condujo a la armonía y partir nuevamente si bien fue y sigue siendo muy duro y con altos costos, ha sido por lejos la mejor decisión que he tomado en la vida. Me permití reinventarme, volver a estudiar, prepararme en algo que era opuesto a lo que dominaba y asumir con humildad que volvía a ser una aprendiz poniendome en manos de quienes consideré mis maestros, personas que valoré y que me apoyaron en este proceso de volver a descubrirme y renacer.”

Años después cuando conocí a Carl G. Jung y se abrió el maravilloso mundo Jungiano ante mí, supe que lo que había vivido era **“la crisis de la mitad de la vida”**, una etapa en la que el colapso mental es tan fuerte, que ya no tenemos las energías para poder enmascarnos, y nuestro inconsciente provoca el conflicto que impulsa un vuelco como una forma

simbólica, de evitar morir y renacer ante la vida. La crisis de la mitad de la vida te hace plantearte el futuro. Es un desorden temporal, tiempo de transición, de replantearse la vida y de hacer los duelos por las muchas pérdidas que se producen y que es necesario aceptar.

Esta crisis se caracteriza por la súbita percepción de lo limitado del tiempo, y un replanteamiento de las ambiciones personales. Se origina por algún quiebre inesperado que tiene la fuerza suficiente para removernos y sacarnos de la zona de comodidad. Muchas veces se produce la pérdida de un ser querido, de un trabajo, una enfermedad, la separación con la pareja, la sensación de estancamiento, el vacío que produce la salida de los hijos del hogar, y muchas otras formas que se presenta en la vida.

Muchos no escuchan este llamado y continúan sosteniendo el caos hasta que ya el cuerpo no da más y se enferma; en ese punto, ya no es posible seguir evadiendo y quien lo hace, termina en la muerte física, o en el desequilibrio mental que lo conduce o bien a la locura y la autoagresión o a la violencia y la agresión a otros, ambos privan de la libertad.

Quienes se sientan representados por mi historia, podrán sentir lo que significa atravesar por los miedos y lo maravillosa que es la vida cuando sabes que eres capaz de sobreponerte y descubrir que más allá del miedo, hay propósitos por los cuales seguir avanzando. Todos los seres humanos experimentamos esta crisis que nos conduce al quiebre, **pero no muchos tienen el coraje de atravesarla con la reinvención.**

Cuando pienso hacia atrás y trato de recordar que sentía en esos momentos, se me viene a la mente el cuento con el que me despedí de mi equipo, y a través del cual, traté de explicarles que me estaba sucediendo y porque me iba, para que de alguna forma, logran entender que no los estaba abandonando, que no me la había ganado la presión de la pega, sino que había algo más allá de eso, que me estaba quitando las energías que necesitaba para poder mantenerme en ese contexto sin sucumbir al estrés. El cuento lo escuché de Jorge Bucay y se llamaba “El Leñador Tenaz” y dice así:

“Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en una maderera. El sueldo era bueno y las condiciones de trabajo mejores aún, así que el leñador se propuso hacer un buen papel. El primer día se presentó al capataz, que le dio un hacha y le asignó una zona del bosque. El hombre, entusiasmado, salió al bosque a talar. En un solo día cortó dieciocho árboles.

-Te felicito -le dijo el capataz-. Sigue así.

Animado por las palabras del capataz, el leñador se decidió a mejorar su propio trabajo al día siguiente. Así que esa noche se acostó bien temprano. A la mañana siguiente, se levantó antes que nadie y se fue al bosque. A pesar de todo su empeño, no consiguió cortar más de quince árboles. «Debo estar cansado», pensó. Y decidió acostarse con la puesta de sol. Al amanecer, se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día no llegó ni a la mitad.

Al día siguiente fueron siete, luego cinco, y el último día estuvo toda la tarde tratando de talar su segundo árbol. Inquieto por lo que diría el capataz, el leñador fue a contarle lo que le estaba pasando y a jurarle y rejurarle que se estaba esforzando hasta los límites del desfallecimiento.

El capataz le preguntó: «¿Cuándo afilaste tu hacha por última vez?».

-¿Afilas? No he tenido tiempo para afilar: he estado demasiado ocupado talando árboles.»

La moraleja del cuento es bien clara, el esfuerzo permanente no basta, vivir sometido a la presión por lograr resultados sin darse el tiempo de entender para que se hace y procurarse el descanso, termina consumiendo la energía y lentamente se pierde la fuerza y la motivación. El día a día implica sobrevivir con poco tiempo para pensar y reflexionar y la excusa más clásica es “no tengo tiempo”, y es verdad, si uno está todo el tiempo haciendo, y con alto desgaste, emplea mayor tiempo para completar las tareas que debe resolver. Resulta difícil convencer a alguien que está “tapado y sobrepasado” de que su trabajo tiene que parar y pensar cómo hacerlo de forma más eficiente. La forma en que tomamos consciencia es cuando sobreviene el colapso y ya es tarde.

Este cuento me alivió al empatizar con mi sentir y hacerme ver que es algo que sucede a todas las personas que viven lo que me a mi me había tocado enfrentar, dado el estilo de vida y elecciones que hacía, pero no fue hasta que escuché otra historia, que logré

entender bien de que se trataba esto de la reinención y la importancia que tenía más allá de los quiebres que producían.

La historia que me contaron fue como las águilas desarrollan su proceso de renovación para decidir si se dejan morir y no luchan o aseguran su vida por 30 años más.

La historia de la renovación de las águilas es la siguiente: A los 40 años, las águilas tienen sus uñas apretadas y flexibles y no consiguen aferrar a sus presas para alimentarse. Su pico largo y puntiagudo se curva, apuntando contra el pecho. Sus alas están envejecidas y pesadas y sus plumas, gruesas ¡Volar se les hace muy difícil de esa forma!

Entonces el águila tiene solamente dos alternativas: morir o atravesar un doloroso proceso de renovación que dura 150 días. Ese proceso consiste en volar hacia lo alto de una montaña y quedarse ahí, en un nido cercano a un paredón, en donde no tenga necesidad de volar. El águila entonces comienza a golpear su pico contra la pared hasta conseguir desgarrarlo y arrancarlo. Debe esperar el crecimiento de uno nuevo, con él que desprenderá una a una sus uñas. Cuando las nuevas uñas comienzan a crecer, tendrá que desplumar sus plumas viejas y esperar a que renazca su plumaje. Después de cinco meses de dolorosos procesos, finalmente emprende su vuelo de renovación y puede vivir 30 años más.

Todos llegamos a ese momento en la vida en que como el águila, el desgaste ya no nos permite sostener nuestros personajes y comienza a surgir la necesidad de sacar al verdadero ser que ha estado encerrado y que necesita expresarse.



La reinención consiste en hacer un alto en el camino; darnos el tiempo para observar en que esta nuestra vida en todos sus contextos y evaluar si eso es lo que elegimos. Mirar en perspectiva es difícil de hacer solo, por lo que normalmente necesitamos que alguien nos acompañe a vivir este proceso y nos ayude a mirar las cosas desde otras miradas. Necesitamos retraernos un tiempo para poder viajar hacia el interior y desprendernos como el águila de su pico, de creencias viejas, actitudes aprendidas desde la actuación de los personajes que nos han acompañado la primera etapa de la vida, vicios, malos hábitos, costumbres, juicios y recuerdos que nos causan dolor y nos impiden cambiar. Debemos cortar lazos con el pasado que nos anclan a viejas experiencias que no nos dejan avanzar y nos conducen a la mediocridad, a la desmotivación, falta de ánimo, y voluntad para reiniciar la lucha.

Solamente cuando nos liberamos de esta “mochila llena de condicionamientos y obstáculos”, podemos optar libremente a desplegar las nuevas alas y dirigirnos a los nuevos vuelos.

Muchas de las personas que están leyendo, se estarán preguntando que pasa con sus propias historias y tratando de identificar si han experimentado estos procesos y cuestionamientos. Posiblemente quien aún está en la etapa productiva de la vida, lo lea como un relato más y la invitación es a estar atentos para que puedan ir haciendo los procesos de cambios en forma más consciente, evitando llegar a extremos que generen crisis de tanto caos y devastación.

Es posible, en la medida que uno desarrolla la capacidad de vivir una vida consciente, que éstos cambios se produzcan en forma gradual y muy ecológicamente, de manera de ir madurando, sin necesidad de llegar a situaciones extremas.

Quienes ya han experimentado o están experimentando estos procesos, la invitación es a hacer el aprendizaje y reflexionar para lograr identificar que es lo que esta haciendo falta para recobrar la fuerza, la motivación, las energías y la vitalidad.

Cuando se atraviesa por estos procesos, la mente se pone en modo “**Abúlico**”, que es un estado de ánimo *donde la energía, la fuerza de voluntad, el entusiasmo y la motivación se encuentran bajo mínimos* y la “**Astenia**”, que es caracterizada por una sensación generalizada de *cansancio, fatiga, debilidad física y psíquica se instala en nuestra vida y perdemos el entusiasmo por levantarnos y vivir.*

Las razones por las que cada persona llega a este punto son diversas, algunas son por experiencias de vida personales y otras son de la vida en si misma.

Después de los 40 años normalmente emergen en forma natural éstos cuestionamientos productos de las múltiples pérdidas, reales o simbólicas, que los progenitores sufren en este período. Entre ellas, dos pérdidas son particularmente importantes: por un lado, la de los propios padres, a menudo ancianos, enfermos o próximos a la muerte y, por otro, la de los hijos (los propios adolescentes), que se escapan de la protección parental.

Tanto los padres como los hijos, se encuentran enfrentados a una crisis en la que se ponen en cuestión los fundamentos de la identidad de cada uno. En la pareja, se produce un reencuentro o desencuentro. Las mujeres dejan de ser la “mama de” y deben reencontrarse con la mujer que estuvo muchas veces postergada durante la crianza, y desaparece la madre para reaparecer la mujer, pero, cuando ella se mira al espejo, ya no se reconoce y puede incluso no gustarle la nueva imagen que ve de si misma. Hay más kilos, arrugas, canas y signos evidentes del paso del tiempo. Se suma además a la mujer, el inicio de la etapa de la menopausia, que puede suscitar un sentimiento de sexualidad disminuida o desvalorizada, con una identidad femenina limitada, derivada de la finalización de la etapa reproductiva, que hace que las mujeres no se sientan cómodas con su propio erotismo y una sexualidad que ya venía postergada por los conflictos típicos de la falta de intimidad de la pareja producto de la presencia de los hijos, se termina distanciando completamente, o por el contrario, se produce un sentimiento de libertad que reconecta a la mujer con su erotismo, mostrando abiertamente una renovación de la sexualidad, que a

menudo se devela con un tinte vigorosamente adolescente y busca parejas más jóvenes y vitales.

En el caso de los hombres, desaparece el macho proveedor y aparece la madurez. Se inicia la Andropausia que implica una disminución gradual de la capacidad sexual producido por una declinación suave y progresiva de los niveles de hormona masculina, que determina que los varones tengan valores de testosterona bajo lo normal. Es un proceso más largo que la menopausia, que se inicia a partir de los 40 años y se hace evidente después de los 60. Se experimenta fatiga, decaimiento, pérdida de energía y disminución de la función eréctil y la libido, pérdida de interés, disminución de capacidades, síntomas que pueden confundirse con los de depresión ya que los hombres pueden experimentar pérdidas de empleo que les hace sentir una pérdida del poder.

Todo este proceso vivido consciente o inconscientemente, conduce al colapso y es importante hacerse cargo cuando hayas llegado a ese momento.

Entonces, a poner atención y descubrir en que momento estás para poder vivirlo de la mejor manera posible. Un buen síntoma que puede ayudarte a saber si ya estás en la crisis, es autoobservarte y darte cuenta de como te levantas cada mañana y descubrir si lo haces **con entusiasmo y energías o la vida te pesa y si pudieras, elegirías quedarte en la cama.**

En mi propia experiencia, mi vida recuperó el rumbo el día que decidí iniciar un viaje y abandoné la idea de tener que controlar todo para poder llegar. Hoy confío en que los obstáculos se despejan cuando se va en el camino correcto. Amo mi vida, me apasiona mi trabajo, disfruto el ver crecer a mis hijos mientras van convirtiéndose en buenas personas; siento que la coherencia con la que he vivido mi vida, les muestra un modelo del que posiblemente saquen lo que les sirva para sus propias vidas, confío en ellos, privilegio siempre nuestro bienestar. Simplemente hoy estoy, soy libre y sigo jugando y descubriendo cosas....

Y tu, ¿En que momento de la vida estás? ¿Es donde quieres estar? ¿Que vas a hacer para reinventarte?

