

PROPÓSITOS DE *fin de Año*

No hay cambio pequeño y, por lo mismo, todo propósito de fin de año será propicio si nos damos cuenta de que es un cambio de vida.



Por:

Horacio Rosas,
psicólogo y Terapeuta
certificado en la Escuela
de Bioenergética de
Chile y Florida Society
of Bioenergetic Analysis.
Co-director Programa
“Yo Inspiro” de Fractal.

H

Le estado, y creo además que muchos conmigo, en la antesala del año nuevo por bastantes años ya como para saber de qué se tratan. Entre otras cosas, la celebración luego de las navidades y su dejo melancólico instalado con propiedad en mi espacio emocional, desde que dejé de creer en el Viejito Pascuero. En este ambiente hay una institución con la que probablemente todos estamos familiarizados: se trata de los propósitos de fin de año. Desde la visualización mental para atraer elementos a nuestra vida (elementos tan diversos como parejas, dinero, trabajos, etc) hasta los buenos deseos de un brindis (salud, dinero y amor, siempre me llamo la atención ese orden) pasando por ropa interior colorida y la quema de papeles rotulados con los elementos que deseamos dejar atrás. Y tengo la sensación de que a pesar de este voluntarismo, siempre han existido cambios en mi vida. Cosas buenas y malas que han llegado y que se han ido en un flujo natural. Pensé entonces en cuál sería el sentido de ese sentimiento de renovación que se asoma en esta cuenta regresiva. No creo en ello racionalmente y, sin embargo, deseo hacer mis propósitos igual. ¿Será que este ritual de cambio de año despierta el reflejo interior de un deseo de renovarnos? ¿Combatimos el cinismo y la desesperanza con este instante de euforia?

En el coaching hablamos del poder de las declaraciones para modificar la realidad. La tan ya conocida frase de que el lenguaje crea realidad y que vendría a combatir (sin éxito a mi parecer) el refrán que escuche de niño... “del dicho al hecho... hay mucho trecho”, también parece finalmente ensombrecer mis intenciones entusiastas de más vida saludable, más dinero, menos kilos y un nuevo Chile. Pero hay un algo fundamental en este deseo por ingenuo que pueda parecer. No queremos dejarnos llevar por la desesperanza que la realidad parece imponer, al resistirse a cambiar ante nuestras declaraciones (no tiene caso negar lo evidente o hacer aparecer lo que no es, solo con nombrarlo) o a la escasa pelea que nuestra voluntad suele darle a la rutina o la costumbre. **No son las declaraciones ni el lenguaje lo que transforma la realidad. Somos nosotros, nuestra unidad cuerpo-mente operando con coherencia emocional. No importa lo pequeño del desafío o el propósito, se requiere de todo nuestro ser.** Cambiar en algo es, cambiarnos, y esa transformación nos conecta con la esperanza y el valor de reconocer que todos los aspectos de nuestra vida están ligados a quienes somos. **No hay cambio pequeño y, por lo mismo, todo propósito de fin de año será propicio si nos damos cuenta de que es un cambio de vida.** En estos días difíciles para el país donde probablemente muchas intenciones de fin de año serán tan contradictorias, un poco de mirada a lo cotidiano, a la pequeña piedra del zapato de nuestra vida puede que nos traiga la esperanza que se necesita para comenzar con nuestro cuerpo nuestra casa y desde ahí, quizás en la plaza de todos.■