

Y tú, como te llevas con la Navidad?

Llegan las Fiestas Navideñas. Me doy cuenta porqué, de repente, comienzan a colgar luces de colores del cielo. Llega esa época en la que, con frecuencia, recibimos mensajes de aparente o verdadera, según el caso, unión y felicidad.

Fuera, todo apunta a “tener” que estar bien, contento, agusto...venga, si es Navidad! Aunque a veces, dentro, algo o todo no está así. Ese “tener” que estar bien, y toda su forma y apariencia, no está en coherencia con lo que muchas personas sienten en el cuerpo, en la emoción, en los pensamientos, en el alma.

Es lo que llamo **coherencia interna**, tan importante en la vía de la salud.

Y ahí, por poner sólo un ejemplo, comienza lo que muchos de nosotros ya conocemos, una **lucha interior**.

Entre una parte que me dice que no tengo derecho, que no tengo motivos, o aunque los tenga, que debo hacer aquello que es “mejor” para mi entorno, que debo disimular (desentenderse del conocimiento de algo, según diccionario RAE).

Y **otra parte** que sigue haciéndose notar, que va cogiendo espacio dentro a codazos a veces. Otra parte a la que la Navidad no le gusta. O le entristece. Una parte mal vista, reprimida, que nadie quiere en su interior, pero que sigue permaneciendo.

Particularmente pienso y he comprobado que los **estados internos** de uno siempre aparecen por alguna **necesidad no cubierta o algún asunto inconcluso** en nuestra vida o con nosotros mismos.

Reprimiendo, no dando espacio, rechazando, no escuchando a estas partes, lo que conseguimos es que cada vez necesiten manifestarse más intensamente, para que les hagamos caso.

Y por lo contrario, mirándolas, haciéndoles espacio, poniéndoles voz y expresión y dejándolas manifestarse, conseguimos comprenderlas y ESCUCHAR porqué están ahí, y así **aliarnos con ellas y atravesarlas**.

Liberarnos, ser libres. Siempre dentro de cada un@ y siempre en la medida y al paso que cada un@ pueda y quiera.

Consiguiendo, paso a paso, esa **coherencia interna primero, y esa coherencia con el exterior después**.

Y siendo y estando, cada vez más yo mism@.

Como dice una de las premisas de la Terapia Gestalt, Yo-Soy- Aquí y Ahora.

Muchas Gracias y Libres Fiestas!!