

EDICIÓN DE ANIVERSARIO

El camino hacia la libertad
emocional que
mereces

SANANDO LAS HERIDAS DEL ALMA

Nueva edición
del bestseller
ampliada con más
de 10 capítulos
nuevos

RAFAEL AYALA

TALLER DEL ÉXITO

ELOGIOS PARA SANANDO LAS HERIDAS DEL ALMA

“Este libro explora y descubre los secretos de la conducta humana. Además de ser un valioso documento técnico, también es una caricia para el alma. Rafael Ayala se comunica como experto, maestro y amigo cercano. Vale la pena leerlo”.

—Carlos Cuauhtémoc Sánchez, escritor y conferencista

“Con un lenguaje sencillo y pleno de historias de primera mano, Rafael nos acerca con esta nueva edición de *Sanando las heridas del alma* al conocimiento de las necesidades básicas del alma y del espíritu, así como a las claves para diferenciar ambos elementos y convertirlos en un antídoto para evitar caer en la depresión”.

—Ismael Cala, periodista, escritor, productor y presentador de radio y televisión

“Sanando las heridas del alma está escrito con mucha calidez y es muy práctico. Invita a la reflexión e inspira a vivir la vida desde el amor. Un libro perfecto para leer y poner en práctica en familia”.

—Clara Stella Arenas, coach de vida, coautora del libro
El desafío de cambiar tu vida

“No existe peor fracaso que ser dominado por tus emociones. Este maravilloso libro te lleva por el proceso de sanarte y tomar control. ¡Ése es el verdadero éxito!”

—Víctor Hugo Manzanilla, autor, CEO de Salarius LTD
e influencer en liderazgo

“Rafael Ayala rebasa las expectativas.
Las segundas partes son mejores”.

—Mirna Pineda, periodista, escritora, life coach y conferencista
en desarrollo humano

“Conozco muy pocas personas que puedan tomar el pulso real de las complejidades de la vida humana como Rafael Ayala, quien además tiene la habilidad para explicarlo de forma muy clara. Si esto lo cruzamos con su experiencia como persona, esposo, padre, empresario y coach, tenemos en la mano un gran material que nos ayuda a caminar por la vida”.

—Octavio Herrera, autor y pastor

“*Sanando las heridas del alma* de Rafael Ayala es el medicamento adecuado para los tiempos enfermos que vivimos”.

—Óscar Romo Salazar, comunicador

“Rafael Ayala nos hace reflexionar sobre las necesidades de seguridad, aceptación, respeto, identidad y amor de una forma sencilla y cotidiana en nuestro entorno personal, familiar y laboral. Sin duda, su lectura te llevará a ser mejor persona”.

—Lucía Legorreta, autora, conductora
y conferencista internacional

“El autor nos regala una de las guías más completas y prácticas para entender el sentido humano de vivir y trascender con base en la sanación espiritual. Como hace dieciséis años, de nuevo GRACIAS Rafael por la renovación de *Sanando las heridas del alma*”.

—Josué Becerra, Comunicador en Milentio TV y Multimedia

“Herimos a otros sin darnos cuenta y sin la intención de lastimarles. Rafael Ayala me ayudó a identificar con claridad a quiénes he lastimado y a entender que el perdón es el inicio de una restauración firme del alma”.

—Carlos Romo Mena, empresario

“Rafael Ayala tiene la gran habilidad de explicar de manera clara y práctica conceptos complejos. *Sanando las heridas del alma* nos invita a la reflexión, pero nos mueve a la acción para cuidar nuestro cuerpo, alma y espíritu”.

—Pablo de la Peña Sánchez, profesor del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey

**SANANDO
LAS HERIDAS
DEL ALMA**

SANANDO LAS HERIDAS DEL ALMA

El camino hacia la libertad
emocional que
mereces

RAFAEL AYALA

TALLER DEL ÉXITO

Sanando las Heridas del Alma

Copyright © 2018 - Taller del Éxito - Rafael Ayala

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida por ninguna forma o medio, incluyendo: fotocopiado, grabación o cualquier otro método electrónico o mecánico, sin la autorización previa por escrito del autor o editor, excepto en el caso de breves reseñas utilizadas en críticas literarias y ciertos usos no comerciales dispuestos por la Ley de Derechos de Autor.

Publicado por:

Taller del Éxito, Inc.

1669 N.W. 144 Terrace, Suite 210

Sunrise, Florida 33323

Estados Unidos

www.tallerdeexito.com

Editorial dedicada a la difusión de libros y audiolibros de desarrollo y crecimiento personal, liderazgo y motivación.

Corrección de estilo: Diana Catalina Hernández

Diagramación: Joanna Blandon

Diseño de carátula: Diego Cruz

ISBN: 9781607384960

Printed in Mexico

Impreso en México

18 19 20 21 22 ❖|MF 17 16 15 14 13

ÍNDICE

Agradecimientos.....	15
Introducción a la nueva edición.....	19
Introducción.....	21
Capítulo 1	
Conociendo nuestra naturaleza.....	31
Capítulo 2	
El cuerpo. La dimensión física.....	39
Capítulo 3	
El alma. La dimensión racional-emocional.....	45
Capítulo 4	
El espíritu. La dimensión trascendente.....	53
Capítulo 5	
Necesidades básicas del espíritu.....	65
Capítulo 6	
La importancia del alma.....	79
Capítulo 7	
Necesidades básicas del alma.....	89
Capítulo 8	
Necesidad de seguridad.....	95
Capítulo 9	
Necesidad de aceptación.....	109
Capítulo 10	
Necesidad de respeto.....	117

Capítulo 11	
Necesidad de amor.....	125
Capítulo 12	
Necesidad de identidad.....	139
Capítulo 13	
El rechazo, asesino del alma.....	153
Capítulo 14	
Fuentes sociales de rechazo.....	163
Capítulo 15	
La familia como fuente de rechazo.....	175
Capítulo 16	
Consecuencias del alma lastimada.....	187
Capítulo 17	
Víctimas y victimarios.....	197
Capítulo 18	
Depresión, enemigo silencioso.....	207
Capítulo 19	
Entendiendo el perdón.....	221
Capítulo 20	
Tiempo de perdonar.....	235
Capítulo 21	
Ejercicios para perdonar.....	249
Capítulo 22	
Revivir nuestra autoestima.....	261

Dedicado a Gaby

*No tengo palabras adecuadas para agradecer,
reconocer y compensar tu valor, apoyo,
paciencia, respaldo, amor y talento.*

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todas las personas que, después de leer las ediciones anteriores de *Sanando las heridas del alma*, me comentaron en redes sociales o personalmente los beneficios que les produjo la lectura. Escuchar sus testimonios me motivó a hacer esta versión con capítulos nuevos e información actualizada. Sus historias me han impulsado a continuar publicando, dando conferencias y generando contenidos.

Comparto algunos de esos testimonios:

“Este libro es una bendición para mí. Me ayudó a quitar miedos, rencores y muchos resentimientos que traía dentro de mí”.

María Navarro

“Sanando las heridas del alma me lo recomendó mi esposo y me ayudó mucho a salir de una fuerte angustia y dolor después de perder a mi hermano. Con la ayuda de Dios y de sus libros, supe que podía levantarme, perdonar y salir adelante”.

Araceli Alarcón. Texas. USA

“Lo leía una madrugada y me hizo llorar, porque decía que para ser libre perdonara a las personas que me habían hecho daño. Me ayudó a amarme a mí mismo, a creer que era merecedor de muchas cosas y, sobre todo, a amar a mi madre. Entendí que en el fondo las personas no son malas”.

José Luis Arenas. Los Ángeles, California. USA

“Lo leí hace tiempo cuando pensaba que mi vida era perfecta. Ahora entiendo que Dios me estaba preparando para tener paz en mi corazón. Entender y perdonar para encontrar la verdadera razón de lo que Dios quiere para mi vida”.

Gely Méndez, Puebla. México

“Sanando las heridas del alma me ayudó a sacar el rencor que tenía hacia mi mamá. Pasaron años para que yo le hablara. Para tener el valor de hacerlo, me alcoholizaba. Este libro me enseñó a perdonar”.

María Jaimes, Carolina del Norte. USA

“Me ayudó a entender lo que significan amor y perdón”.

Lan García, Walla Walla, Washington. USA

Recomendaciones y aclaraciones

En cada seminario que imparto, doy algunas recomendaciones previas para que los asistentes obtengan un mayor provecho de la información. Incluyo algunas aquí con la intención de que obtengas el máximo beneficio posible del libro y que tu experiencia al entrar en tu ser interior, no se limite a la lectura, sino que trascienda mejorando tu convivencia con los demás y contigo mismo.

Lee la introducción

La información incluida en la introducción es importante para entender el propósito de este libro y hacia donde te llevará. Lee esta sección con atención.

Aplica la información a tu propia vida

Aplica la información que consideres valiosa a tu persona. Conforme avances en la lectura, encontrarás ideas importantes para amigos y familiares; resiste la tentación de adjudicarlas a ellos en lugar de hacerlo primero contigo.

Anota en el libro

Uno de los grandes beneficios que ofrecen los libros es la posibilidad de personalizarlos. Subraya puntos que te parezcan importantes y haz anotaciones al margen. Al hacerlo, no dañas el libro, por el contrario, lo enriqueces. De hecho, considero que al individualizarlo lo conviertes en un manual de consulta. Al concluir la lectura, repasa las partes que subrayaste y tus anotaciones. No confíes en tu memoria, anota. “Es mejor un papel arrugado que una mente brillante”.

Comparte con alguien más el conocimiento que vayas adquiriendo

La mejor manera de aprender algo es enseñándolo a otra persona. Comprométete a compartir con alguien la información del libro. Hacerlo te brindará la oportunidad de conocer otra perspectiva, además de profundizar en la comprensión del material. También fortalecerá tu relación con esa persona, ya que el contenido trata aspectos importantes de las relaciones humanas. Sé fiel a este compromiso. Determina ahora mismo con quién compartirás el contenido del libro. No esperes a terminarlo, comparte a

medida que avances y recuerda leer para enseñar y no solo para comprender. Cuando lo hacemos así, nuestra retención y aprendizaje se incrementan.

Tome lo bueno y deseche lo malo

Los seres humanos somos la variable más grande del universo. Somos impredecibles y cambiantes, por lo que es imposible pensar que cada recomendación será la respuesta ideal para todas las personas bajo cualquier circunstancia. A pesar de que esta obra está pensada con base en principios universales, es necesario considerar cada situación individualmente. Juzga lo que lees y permite que, en toda duda, predomine el sentido común. Recuerda que cada persona es diferente y que vivimos distintos momentos y realidades. Pondera los consejos aquí escritos y opta por aquellos que traigan paz, estabilidad y beneficios reales a tu vida y a la de los tuyos. Pero, por favor, no utilices esta aclaración para justificar tu temor de enfrentar situaciones incómodas que tengas y que debes resolver.

INTRODUCCIÓN A LA NUEVA EDICIÓN

Hace dieciséis años se publicó por primera vez esta obra. Fue el primer libro que escribí y, para mi sorpresa, de entre mis publicaciones, sigue siendo el más solicitado y el que más me refieren las personas. A fin del año pasado, conversamos con Diego Cruz de la editorial Taller del Éxito, y él me propuso actualizar y ampliar el contenido de esta obra para lanzar una nueva edición. Estuve de acuerdo de inmediato pues, con mucha frecuencia, después de impartir una conferencia, se acercan personas a agradecerme por el libro. He tenido la bendición de escuchar gente que, con lágrimas en los ojos, me comparten sobre los beneficios que han recibido gracias a *Sanando las heridas del alma*. Ellos me platican de cómo ha mejorado su autoestima, que su matrimonio se salvó, las bondades que ahora viven como familia y que ahora entienden la diferencia entre alma y espíritu, lo cual les ha permitido fortalecer su relación con Dios.

Me sucede como autor que no me gusta leer mis obras. porque las personas vamos cambiando e incorporando nueva información y perspectivas a nuestro conocimiento, si leo de nuevo lo escrito tiempo atrás, seguramente encontraré cosas que ahora veo distinto y desearía cambiar. Esta ha sido mi gran oportunidad para modificar y agregar ideas a *Sanando las heridas del alma*. Después de leerlo de nuevo, anoté los puntos que deseaba modificar

y los temas que quería agregar. De hecho, hice modificaciones extremas en la capitulación. La versión original contiene seis capítulos. La actual ¡Veintidós! De los temas más importantes que agregué está un capítulo sobre depresión, este terrible mal que tanto ha crecido en nuestros tiempos. También sumé información a cada tópico tratado y agregué un capítulo respecto a fortalecer la autoestima. En cuanto al tema de rechazo, incluí una fuente del mismo que no existía cuando escribí por primera vez la obra: las redes sociales.

Durante mi proceso de escritura, recordé la importancia que tiene el perdón en la vida todo ser humano. No podemos vivir sin perdonar y sin pedir perdón. En algún momento de nuestra existencia, o mejor dicho, en muchos momentos, hemos sido heridos por personas que amamos. Y, sin duda, también nosotros hemos sido la causa del dolor de gente que queremos. Hablar de estos temas es como hablar de respirar y comer. Son temas fundamentales que no podemos evitar y, si los evadimos, nos asfixiamos por dentro. Espero que, en esta nueva versión, encuentres más y mejores ideas que en la primera; que estas nuevas reflexiones y planteamientos te brinden la posibilidad de desarrollar libertad y paz interior; y, por lo tanto, alcances y disfrutes mejores relaciones y goces más tu vida.

Me dará mucho gusto recibir tus opiniones sobre el libro. Espero leer si te ha sido útil, responder dudas e intercambiar historias, ideas y comentarios. Todo eso lo podemos hacer a través de la maravilla de la tecnología utilizada en el internet. Puedes comunicarte conmigo por muchos medios. La manera más fácil es entrar a mi página y de allí moverte al canal de YouTube, Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, Podcast, etc. En esos medios, encontrarás más información gratuita sobre este tema y otros más de desarrollo humano y empresarial. Mi página web es: www.rafaelayala.com.

INTRODUCCIÓN

Tanta prisa tenemos por hacer, escribir y dejar oír
nuestra voz en el silencio de la eternidad, que olvidamos lo
único realmente importante, ¡vivir!

— Robert Louis Stevenson

A mediados de los gloriosos años ochenta, durante unas vacaciones de verano cuando era estudiante universitario, realicé un viaje a Nueva York con la compañía y patrocinio de mi hermana. En aquel entonces, mi mayor pasatiempo y trabajo eventual era la fotografía, por lo que pueden imaginar la cantidad de equipo y material filmico que llevé a “la gran manzana”. Las nuevas generaciones no conciben siquiera lo que implicaba, en costo, equipo y cargamento, ser un aficionado serio a la fotografía en la época previa a la expansión del mundo digital.

Mi gran ventaja en aquellos tiempos es que aún era soltero, todavía no tenía hijas y, por lo tanto, contaba con mis dos manos y hombros, totalmente libres, para cargar mis herramientas fotográficas. Los papás saben que, cuando tus hijos están pequeños, necesitas cinco manos para cargar pañales, biberones, leche, alimento, cobertores, cambio de ropa, carriola y, por supuesto, el o los bebés. Eso lo aprendí una vez nacidas mis dos hijas, que fue

cuando, en los viajes, decidí sustituir mi equipo fotográfico por los utensilios de las niñas.

En aquella ocasión, el equipo consistía de una cámara de treinta y cinco milímetros, Pentax A3000; un par de lentes intercambiables; filtros para los lentes; trípode; y disparador a distancia que, desde luego, no era inalámbrico. Llevaba un cargamento de rollos de diferentes sensibilidades, unos de color y otros de blanco y negro. Todo ello dentro de una maleta gris de tela con interiores forrados para proteger el equipo. Mientras escribo estas líneas, viene a mi memoria el olor pelicular de aquella mochila. Disfrutaba mucho esa afición.

El primer sitio que visitamos fue la Estatua de la Libertad. Después de esperar en una larga fila, subimos a la embarcación que nos llevaría a la isla donde se encuentra el monumento. Durante el recorrido, aproveché para poner el primer rollo de película en mi cámara, pero justo en el momento de hacerlo, el navío hizo un movimiento brusco y solté el rollo fotográfico. Para mi desgracia, cayó directamente sobre el obturador de la cámara, dañándolo lo suficiente como para no poder utilizarla el resto del viaje. Ahí estaba yo, en Nueva York, con mi cámara fotográfica y sin poder fotografiar.

Días después, pedí prestada otra cámara a un amigo que visitamos. Cada día se convirtió en una verdadera cacería fotográfica. Me esmeré en usar el mejor lente para cada momento. Esperaba la mejor hora del día para obtener el efecto y las sombras que más me agradaran. Me levantaba de madrugada para atrapar con el lente los colores cálidos y especiales de los primeros rayos del sol. Cada clic quedaba grabado en mi imaginación como una fotografía digna de enmarcar y, ¿por qué no?, de inscribirla en un concurso. Obviamente, además de las estampas artísticas, tomé muchas fotografías de nuestros queridos amigos estadounidenses.

Algo que requiero explicar para la nueva generación es la sensación que experimentabas cuando recibías en el laboratorio de

revelado tus fotografías. Era algo similar a recibir una carta por correo físico. Es una pena que la gente joven no experimente estas emociones. Parece que estoy hablando de la prehistoria, pero, en realidad, hace apenas quince o veinte años todavía se revelaban los rollos. En aquel entonces, disparabas tu cámara confiando haber elegido la apertura y velocidad del lente adecuadas. No tenías la certeza de cómo saldría la imagen hasta que la vieras impresa. Es por eso que, cuando fui a recoger mis tesoros de papel, estaba muy emocionado. Finalmente vería las fotos que había tomado en el viaje.

Mi decepción fue gigante. No, las fotografías no salieron feas, ni movidas, ni fuera de foco o un poco oscuras; ¡ni siquiera salieron! ¡Nada! Todos los rollos se encontraban totalmente blancos, ni una sola imagen se había salvado. No lo podía creer, debía haber algún error, algo habían hecho mal en el laboratorio o me estaban entregando los rollos de otro cliente. Eso podía pasarle a otros, pero no a mí y mucho menos con los rollos del viaje a Nueva York.

Después de un tiempo de vana discusión con el encargado del negocio, caí en la cuenta de lo que había sucedido: el sistema de la cámara que me habían prestado para arrastrar el rollo estaba defectuoso y los rollos nunca avanzaron. Uno puede confirmar si la película se adelanta con solo observar si gira la bobina opuesta a la de la palanca de avance, es decir, el carrito donde se encuentra el filme. Realmente es algo fácil y elemental. En otras palabras, lo que había pasado era que, cada vez que colocaba una película, no lo hacía bien y no avanzaba, por lo que en realidad nunca tomé fotos. Había llevado a revelar puros cilindros en blanco, totalmente nuevos, los había colocado en la cámara, disparaba el obturador, pero los rollos nunca caminaron.

La lección de esta experiencia fue lo suficientemente fuerte como para que hasta la fecha no la olvide. Aprendí que de nada sirve concentrarme en los detalles técnicos de la luz, lentes, som-

bras, filtros, colores y demás, si primero no ponía total atención en lo básico, lo realmente importante, en este caso, colocar bien el rollo. Si el rollo no avanza, no hay fotografía.

Este suceso me ha hecho reflexionar sobre la simpleza de la vida y la complejidad que generamos al recorrerla. La vida es muy sencilla y las personas somos muy complicadas. Pasamos gran parte de nuestras vidas concentrados en todo tipo de detalles y olvidamos las cosas realmente importantes. La mamá tiene el enfado más grande del mes al darse cuenta de que la ropa que envió a la tintorería no quedó tan blanca como en los comerciales. El ejecutivo cuida celosamente que se respeten los formatos de los informes y deja de lado la misión de la empresa. El conductor de un automóvil enloquece porque el vehículo que va frente a él no sale disparado al cambiar el semáforo a verde, su frustración se debe a que ha perdido uno o dos segundos. Los papás se desesperan con sus hijos adolescentes o infantes porque se comportan como es característico de su edad en lugar de actuar como los adultos que aún no son. Rompemos relaciones con los vecinos porque el perro ladra. ¿Alguien espera que un perro no lo haga? Nos irritamos con nuestros familiares al observar que no viven sus propias vidas como creemos que deberíamos vivir las nuestras y trabajamos de sol a sol sacrificando nuestro tiempo con la familia para afirmar constantemente que el dinero no es lo más importante. Así somos, vivimos contradicciones y olvidamos que el estado de las relaciones con nuestros seres queridos es lo que nos trae la máxima felicidad en la vida.

Vivimos sin revisar si la cámara está lista para fotografiar y, cuando es tiempo de ver el fruto de nuestro esfuerzo, nos damos cuenta de que hemos ignorado lo fundamental, sin lo cual es imposible disfrutar cualquier cosa: el estado de nuestro ser interior. Tener un alma sana es como traer el rollo bien colocado. Cada momento de gozo se vuelve demasiado pasajero para un alma atrapada en el rencor, tristeza, inseguridad, coraje y demás emociones que nos roban la paz. Es por esto que encontramos

personas que, a pesar de contar con todo lo que asociamos con felicidad, viven en desdicha y desilusión. Ellos Poseen una autoestima baja que les impide desarrollarse ampliamente en sus relaciones sociales y de trabajo.

Necesitamos salud mental, física y espiritual para vivir mejor. Conocemos cómo mantener sano nuestro cuerpo, pero muy poco se nos ha enseñado acerca de qué hacer para alimentar y sanar nuestra parte emocional y afectiva. Este estudio te enseñará a hacerlo contigo mismo y con tus seres queridos. El libro también tiene como propósito recordarnos lo importante de la vida para darle el lugar que le corresponde, así como proveer ideas prácticas para manejar bien esas prioridades.

A lo largo de nuestra existencia, cuidamos de muchos detalles: los muebles de la casa, la categoría de la escuela de los hijos, el saldo de la cuenta bancaria, el estado de nuestra ropa, tener vacaciones de categoría, la imagen del negocio, la pintura del automóvil, el número de “me gusta” de nuestras publicaciones en redes sociales, el color de las cortinas, nuestra apariencia física, etc. Y todo esto tiene importancia, pero no es fundamental. Así como di por hecho que las fotos saldrían bien porque el rollo estaba dentro de la cámara, creemos que seremos felices porque respiramos. Esta lectura, siguiendo el ejemplo del ahora caduco proceso químico de fotografía, es una invitación a revisar que la película avance para que, cuando la revelemos, obtengamos imágenes hermosas para recordar, disfrutar y compartir.

El alma y el espíritu no son temas religiosos

Disertar sobre el alma es hablar del ser humano. Muchas personas asocian de inmediato el concepto de alma con el de religión. Lo mismo sucede cuando hablamos de lo espiritual. Este libro no es una obra que nos hable de religión, doctrinas e iglesias. Si por tu mente pasa la idea de que lo espiritual y relativo al alma se limita a las prácticas místicas o eclesiales, permíteme decirte que

no es así. Los conceptos de alma y espíritu, como el de cuerpo, se refieren a ti y a mí. Hablan de nosotros, los seres humanos. Esos grandes desconocidos que somos, incluso para nosotros mismos. Entender el funcionamiento del alma y del espíritu es comprender cómo operamos las personas y por qué. Este conocimiento nos permite avanzar ante los retos de la vida. Esas circunstancias que, sin aviso alguno, de pronto aparecen bloqueando el sendero que andamos, rasgando nuestros planes y demoliendo la estabilidad que teníamos.

Escribir sobre las heridas del alma es reflexionar sobre los fundamentos que, en buena medida, definen nuestra forma de ser y actuar. Revisar los cimientos que dan forma a nuestra estructura mental, la manera en que percibimos el mundo y el manejo emocional que hacemos en nuestras relaciones con los semejantes. Trabajar desde adentro implica mucho más que aplicar simples técnicas para tener éxito en la vida. Se trata de entender, restaurar y fortalecer la persona que somos, para así colaborar en el crecimiento sano de quienes nos rodean y aquellos que amamos.

Dos casos con dolor en el alma

Verónica llamó por teléfono a nuestra casa. Un amigo en común le había dado el número. Necesitaba hablar. Le invitamos a que nos visitara. Llegó puntual. Le pasamos a la sala. Tenía alrededor de sesenta años, tal vez un par de años menos. Al inicio, su mirada evasiva se perdía entre la tela de los sillones. Buscaba un pedazo de confianza. Hablaba de problemas menores que tenía con su pareja y sus hijos. Tanto Gaby como yo sabíamos que ese no era el motivo de su presencia. Finalmente, junto con una respiración profunda, sacó el tema que tenía su corazón contra la pared. Días atrás había engañado a su esposo. Se encontró con un amigo de la universidad y planearon un fin de semana juntos en la playa. La razón de su adulterio era un acto de venganza después de enterarse de que su marido tenía una relación con otra mujer.

Sus palabras se humedecían con las gotas que escurrían de los ojos que ahora sí nos veían de frente.

Varios dolores atravesaban su pecho, pero el más profundo era haber actuado contra ella misma. Nunca había traicionado a alguien, menos a su marido, y ahora se había involucrado con un hombre que no le interesaba, que no le importaba. ¿Por qué actuó así? Sabía que el engaño de su esposo era el detonante, que no era justo lo que él hacía. Pero ella no creía en lo que había hecho. Con frases entrecortadas decía. ¿Por qué mi corazón me llevó a actuar contra mí misma?, ¿por qué al recordarlo lloro y pienso que al menos me vengué? No me gusta como actué. No quiero ser como no deseo. ¿Cómo controlar mi pena por haber sido engañada?, ¿cómo reclamar si ahora soy igual?

A Gilberto le conocí por un curso que impartí en su empresa. Antes de sus cuarenta años, ya era propietario de una comercializadora con muy buenos ingresos. Su habilidad en los negocios y su esmero en hacer las cosas bien le habían permitido tener éxito profesional. Formaba parte de la comunidad empresarial de su ciudad. Después de la capacitación que les ofrecí, y durante algunos meses, le apoyé con un programa personal de coaching empresarial. Nuestras reuniones, además de brindarle beneficios en el negocio, nos permitió tener una relación de amistad ya no solo profesional.

En su llamada, escuché la misma voz acelerada con la que solía hablar. Le urgía que nos viéramos. No me sorprendió. Casi siempre todo era urgente con él. Llegué al restaurante cinco minutos antes de la hora convenida y él ya estaba allí. Para mi sorpresa, no hablaba por el celular ni enviaba mensajes por su tableta. Sostenía en su mano una taza con café. Su mirada atravesaba el ventanal para perderse en alguna parte del verde jardín mientras el humo de su bebida escapaba como fantasma buscando el techo. Al saludarle, volteó lentamente. Me sorprendió verle carente de la energía que le caracterizaba y sin la pulcritud con la que solía cuidar

su presencia. El nivel de confianza que teníamos le permitió ir directo al punto. En esta ocasión, no hablaríamos de su empresa. Su hermano menor había sido diagnosticado con cáncer. Había buenas posibilidades de que saliera adelante. Los médicos estaban optimistas. Sin embargo, Gilberto atravesaba un proceso fuera de lo común para sí mismo. Su entusiasmo, energía y vida productiva habían desaparecido. Se encontraba indiferente ante los negocios, su familia e incluso ante sí mismo. Al principio, pensó que se debía al diagnóstico de su hermano. Pero ya habían pasado tres semanas y no se recuperaba de ello. Hasta su cuñada estaba mejor que él.

Me confesó que, además de esta indiferencia ante la vida, estaba enojado con su esposa, pero no tenía claro por qué. Era como si hubiera desaparecido todo margen de tolerancia hacia ella. Cada cosa que hacía o decía le molestaba. Se sorprendía por tener esos sentimientos sin contar con argumentos válidos. Ya en varias ocasiones, le había hecho reclamos por cosas insignificantes. Él mismo entendía que sus quejas eran ridículas, pero así se sentía. ¿Cómo arrancar esto de su mente?, ¿por qué le afectaba tanto lo de su hermano?, ¿qué hacer para recuperar el entusiasmo en su vida?, ¿qué había sucedido dentro de él que ahora no le importaba atender su negocio?

Casos como los de Verónica y Gilberto son frecuentes. Situaciones que impactaron sus vidas detonaron en ellos conductas ajenas a las que habituaban. Las emociones que experimentaban les perturbaban y aniquilaban su paz interior. A pesar de ser personas maduras y firmes en sus convicciones, vivían etapas contradictorias y difíciles. Sus cuerpos parecían estar sanos, pero algo había cambiado en ellos. Enfrentaban situaciones desfavorables pero comunes. Mucha gente ha sobrevivido enfermedades graves en sus familiares o el engaño de parte de un ser querido. Lo que estaban viviendo eran consecuencias de heridas en su alma; daños que van más allá de lo físico y se incrustan en nuestro ser, afectán-

dolo; situaciones en las que el corazón no encuentra ni entiende razonamientos.

Lo maravilloso de nuestra naturaleza es que contiene mecanismos de sanidad. Así como en el área física contamos con un sistema que nos defiende ante las enfermedades, también el ser interior posee mecanismos que nos liberan de los estragos que nos deja el rechazo, las carencias y la ausencia de alimento emocional. Pero estos procesos de sanidad no surgen solos. A diferencia de los sistemas físicos, requieren de nuestra voluntad. Para activarlos requerimos cierto conocimiento, conocer cómo funcionamos. Los casos de Verónica y de Gilberto tuvieron solución. Recuperaron su estabilidad mental y emocional, pero ambos iniciaron aceptando su realidad y buscando información, solicitando ayuda. *Sanando las heridas del alma* pretende proveer contenido que traiga cura a situaciones similares a las de los ejemplos planteados. Casos donde el temor impide que tomemos buenas oportunidades. Situaciones de baja valía personal que nos llevan a permitir que otros abusen de nosotros. Corazones con miedo a expresar el cariño que sienten por los demás. Autoimágenes distorsionadas que llevan a la gente a entrar en relaciones dañinas. Dolores escondidos que provocan actitudes agresivas y violentas hacia la gente que amamos. Conductas contrarias a las que deseamos tener a pesar de proponernos lo contrario, etc.

Esto pasa cuando nuestro ser emocional se enferma. De resolver situaciones así, trata esta obra. Su propósito es que nuestro pasado se convierta en algo a aceptar, entender, superar y liberar. Espero que logremos descubrir las deficiencias del alma que se crearon en nuestra infancia, adolescencia, juventud e incluso etapa adulta, para que, una vez identificadas, las sanemos. Al hacerlo, seremos capaces de aprovechar nuevas oportunidades, nos veremos como personas más valiosas y dignas de respeto. Sé que quien sana del alma afronta mejor las circunstancias difíciles y avanza por la vida con mayor seguridad en sí mismo. Es mi deseo que todo el que recorra estas páginas aligere la carga de su interior. Que se abra

para dar y recibir el cariño que lleva dentro y que le comparten los demás. Que alcance niveles de vida mejores a los que tenía antes de leer. Que sus relaciones sean más satisfactorias y que el resto de su existencia, sea plena, efectiva y con abundancia de paz.

CAPÍTULO

1

Conociendo nuestra naturaleza

Ningún hombre es una isla, algo completo en sí mismo;
todo hombre es un fragmento del continente,
una parte de un conjunto.

— John Donne

¿Le ha sucedido que escoge un regalo especial para un amigo o familiar y posteriormente descubre que no le gustó? ¿Ha creído saber lo que opina su pareja acerca de algún tema para después descubrir que piensa distinto? Cuando creemos saber todo sobre alguien aprendemos que todavía nos queda mucho por conocerle. Definitivamente no es fácil comprender a la gente, incluidos nosotros mismos. Somos la variable más grande de toda la creación. Somos seres impredecibles y además poseemos el don de cambiar nuestra forma de ser a lo largo de la vida.

Hay quienes opinan que la gente no puede modificar su esencia. Como contraparte, otros afirman que sí es posible. Por supuesto, también están los moderados. Estos creen que las personas cambiamos ciertas actitudes y creencias, pero no el fondo de nuestra forma de ser. ¿Realmente cambiamos los seres humanos? ¿Es posible modificar nuestra forma de comportarnos? ¿Alteramos solo detalles o logramos una transformación de fondo? Haciendo una metáfora, podemos preguntarnos, ¿se vuelven vegetarianos los tigres?, ¿o aunque los veamos comer hierbas es mejor no acercarse? Considero que los seres humanos, a diferencia de los animales, sí podemos modificar creencias, conductas y nuestra forma de ser. No nuestra naturaleza, pero sí lo que hacemos con ella.

En la medida en que recorremos la vida, adquirimos distintas responsabilidades. Si respondemos a la altura de ellas, se nos considera personas maduras. Por ejemplo, cuando una pareja se casa, se produce la expectativa de que ambos modifiquen algunas conductas. Tal es caso de cubrir los gastos de casa, reducir los tiempos de esparcimiento individual, aumentar el tiempo que pasan juntos, cuidar el empleo o fuente de ingresos, etc. Cuando se convierten en padres de familia, se espera que modifiquen la administración del dinero a través de dar prioridad a los gastos relacionados con los hijos, etc.

Si lo anterior no sucede y cada uno de los jóvenes continúa con el mismo tipo de vida que llevaban previo a su matrimonio, se puede interpretar como falta de madurez; es decir, no se dieron los cambios que socialmente se esperaba que tuvieran. Esas modificaciones, tan sencillas, pero de tanta trascendencia, reflejan que, aunque sea en aspectos externos, es fundamental realizar cambios. La famosa crisis de la mediana edad, principalmente adjudicada a los hombres, consiste justo en rehusarse a adoptar los patrones de la edad adulta. Nos aferramos a las actitudes, estereotipos y características de los jóvenes en un acto desesperado por no dejar ir cuya marcha es inevitable, la juventud. En la actualidad, a esta actitud, al menos en México, se le conoce como “chavo ruco”; es

decir, un hombre mayor (ruco) que se considera joven (chavo) aunque todos a su alrededor le ven como persona de edad adulta.

Poseemos la facultad de conocernos y de cambiar

Durante mis años como coach de vida y empresarial, he aprendido que los humanos poseemos el libre albedrío. Podemos estacionarnos en el estado al que estamos acostumbrados, aunque sea inconveniente; pero también tenemos la capacidad de romper la inercia, deshacernos de las actitudes, ataduras e incluso victorias del pasado para buscar una nueva o mejor calidad de vida. Tenemos margen para alterar nuestro presente. Es imposible modificar el pasado, pero es viable verlo de manera distinta para tener un mejor presente. No necesitamos cambiar la realidad para transformarla, basta con modificar nuestra percepción de ella para cambiar nosotros. Un pasado doloroso se puede convertir en aprendizaje o en amargura; un éxito, en soberbia o en trampolín. Eso dependerá de nosotros.

Las personas podemos modificar nuestros pensamientos, creencias, actitudes y manera de relacionarnos. Esto lo logramos con las vivencias que experimentamos, la adquisición de conocimientos, la modificación de intereses y otras variables. Somos seres que cambiamos a lo largo de nuestra vida. Esta es una virtud exclusiva de los humanos. Los animales y las plantas no tienen este poder. Nacen, crecen, se reproducen y mueren de acuerdo a su diseño, a su ADN. Nosotros no tenemos esa limitante, podemos morir en un lugar lejano al que nacimos, mudarnos varias veces, renunciar y cambiar de empleos e iniciar o terminar un negocio propio o alguna relación. Esta característica exclusiva de los humanos implica que debemos aprender a ajustar la forma en que nos relacionarnos con los demás conforme ellos y nosotros nos vamos transformando, pues no somos los mismos a lo largo de nuestra historia personal.

El punto central de esta reflexión inicial consiste en entender que no debemos dar por sentado que conocemos a fondo a los demás y a nosotros mismos. Resulta relevante considerar los cambios que surgen a lo largo de la vida. Nuestras relaciones, que son un pilar central del éxito emocional, profesional y familiar, se sustentan en la calidad de las interacciones con otros. Dentro de este complicado universo cambiante, experimentamos nuestras propias transformaciones y nos convertimos en otra incógnita a descifrar tanto por ellos como por nosotros.

Para nuestra fortuna, no todo lo que somos se modifica. Tenemos una constitución central que nos permite comprender esos cambios y nos muestra cómo somos, cómo pensamos y, por supuesto, cómo y por qué sentimos. Antes de identificar nuestro estado emocional, es indispensable conocer cómo funcionamos los seres humanos. Necesitamos entender cómo estamos constituidos. Si comprendemos nuestra naturaleza, será más sencillo manejar nuestros sentimientos. Esto abre la posibilidad de desarrollar relaciones más estables y satisfactorias. La máxima griega “conócete a ti mismo” tiene tanta vigencia hoy como en la época que se registró en un templo en Delfos, hace decenas de siglos. Entendernos es un gran paso en el camino a resolver los retos que enfrentamos día a día y también aquellos que vienen desde nuestro pasado.

Nuestra constitución integral

Conocernos es una tarea permanente, individual y necesaria. Para facilitar este proceso, conviene considerar las diferentes áreas de nuestra naturaleza e identificar cómo nos desenvolvemos y desarrollamos en cada una de ellas. Dependiendo de a qué autor, corriente filosófica o doctrina religiosa recurramos, encontraremos diferentes maneras de segmentar al ser humano. Para hacerlo sencillo y de fácil comprensión, agruparé el ser y hacer del hombre en tres dimensiones: Área trascendental (espíritu), área racional-emocional (alma) y área física (cuerpo). Estas tres zonas están

interrelacionadas en una permanente danza interior que brinda vida, originalidad e individualidad a cada persona.

En la realidad, no podemos separarlas, pues somos un ser integral, una sola pieza, un todo. La fragmentación, que es solo con fines didácticos, es una manera de facilitar el entendimiento de nuestra naturaleza. En la vida real, no es posible dividir al individuo en pedazos independientes, como si al actuar en una de nuestras áreas no afectáramos al resto. Cuando afirmamos, por ejemplo, que un acto es solo cuestión física, estamos en un error. Es imposible que cuando realizamos cualquier actividad, ya sea física, emocional o espiritual, no involucremos la totalidad de nuestro ser. Tal vez una de las áreas tenga más incidencia en lo que estamos haciendo, pero la realidad es que somos nosotros, completos, los que lo ejecutamos.

Si en una discusión acalorada decidimos golpear a la persona con la que tenemos la diferencia, no podemos afirmar que fue solo un acto físico. Ciertamente, el puñetazo o bofetada es una actividad realizada con nuestro cuerpo, pero es evidente que, junto con esa agresión, participaron emociones de coraje o frustración y creencias que favorecieron dicha reacción. Nuestras ideas respecto a la violencia, la justicia y la forma de resolver una disputa están en juego. Por supuesto, esto también denota anemia de la voluntad y un espíritu débil.

Es debido a esta interdependencia entre las diferentes piezas de nuestra naturaleza que comprendemos por qué una tristeza profunda (alma) afecta nuestro organismo (cuerpo) quitándonos el sueño y las ganas de comer o por qué en ocasiones la oración (espiritual) produce sanidad física (cuerpo). ¿Le ha sucedido que, cuando se siente un poco mal y le hace caso a su malestar quedándose en cama, su estado físico empeora? O, por el contrario, ¿que a pesar de no sentirse bien ignora el malestar y este se reduce? Esto es otra muestra de lo interdependientes que son nuestras tres áreas básicas.

En cuanto al espíritu, ¿ha experimentado paz mental y física después de un tiempo de oración?, ¿o de escuchar e interpretar algún canto espiritual o leer con fe un fragmento de las Escrituras? Bajo esta perspectiva, podemos comprender por qué hay gente que sana físicamente o tiene una recuperación más rápida si practica la oración. Sobre este tema hay investigaciones muy interesantes que lo demuestran. Tal es el caso de varios estudios realizados por instituciones como la Facultad de Medicina de la Universidad Dartmouth y las universidades de Duke y Georgetown, entre otras. En estos experimentos se confirmó que las actividades espirituales influyen positivamente en nuestro cuerpo y alma.

Frankensteins hedonistas

Cada dimensión del ser humano posee una estructura propia y diferentes maneras de alimentarse o debilitarse. Por lo mismo, es indispensable invertir en cada una de ellas sin omitir alguna. Debemos ejercitarlas y nutrirlas constantemente para experimentar un desarrollo integral de nuestro ser. Además, necesitamos aprender a curarlas cuando se encuentren enfermas, ya que en ello radica que vivamos una vida sana, en el sentido más amplio del término.

Ignorar cómo estamos formados y cómo somos es quizá la principal causa de que no crezcamos de manera armónica. El desequilibrio y enfoque excesivo en fragmentos de alguna de estas dimensiones ha provocado que vivamos en sociedades egoístas y enfermas. Las prioridades generalizadas de muchas de las sociedades del planeta giran alrededor de acumular riquezas y posesiones, tener poder y ganar fama. El materialismo extremo dentro del que estamos inmersos ha construido una cultura de Frankensteins hedonistas¹. Como sociedad, hemos desarrollado mecanismos de dimensiones inimaginables con el único objetivo de quedarnos con el dinero de los demás, sin importar si perjudicamos a otros.

Buscamos el máximo de placer sin importar si es saludable, correcto o justo.

Hemos creado sistemas educativos donde lo importante no es que los estudiantes aprendan a convivir mejor, cuidar su cuerpo y proteger al planeta y al prójimo. Presentamos como éxito tener mucho dinero, ser populares y desarrollar cuerpos esculturales aunque por dentro estén enfermos y contaminados. El simple hecho de que una de las dos industrias con mayor crecimiento a nivel mundial sea la de la belleza nos sirve de muestra para identificar nuestras prioridades como sociedad. No estoy en contra de que queramos lucir bien, pero sí me perturba el exceso de concentración en algo tan pasajero. Ahora lo importante no es estar sano, sino aparentarlo.

La explosión de la medicina estética ha capitalizado el hecho de que una niña, antes de alcanzar su mayoría de edad, solicite una cirugía de senos, nariz o glúteos como regalo de quince años. Jóvenes con cuerpos atléticos han optado por implantes de abdomen que resalten sus marcas en lugar de ejercitarse para obtener resultados similares e incrementar su salud. En estos casos, lo prioritario no es bienestar, sino la apariencia. El siglo XXI inició caracterizado por la admiración de las personalidades más que de los héroes. Se enfatizan lo superfluo y vano en lugar del carácter y el compromiso. Las celebridades de las pantallas y los multimillonarios son el centro de admiración. Nos atrae lo glamoroso de sus vidas aunque sean frágiles o desdichadas. La satisfacción sexual cada vez se aparta más del establecimiento de relaciones profundas. Es buscar placer por el placer, sin importar el corazón del otro, sus sentimientos o sus aspiraciones. Estamos viviendo los tiempos profetizados magistral y cruelmente por Aldous Huxley en su inmortal *Un mundo feliz*². Lo que se busca es poseer bienes, obtener placer y ser famosos. No solo hemos caído en la trampa, nos hemos esmerado en reproducirla y fortalecerla sin siquiera notarlo.

Tiempos desalmados

En muchos lugares del mundo y sin duda alguna en la mayor parte de Latinoamérica, vivimos tiempos donde la delincuencia, el abuso, la corrupción y la maldad sobresalen. Nuestros jóvenes se unen a las filas del crimen organizado convencidos de que es preferible tener una corta vida llena de placeres y posesiones que les den estatus, en lugar de hacer lo correcto y buscar la prosperidad no solo económica, sino también relacional e intelectual. Prefieren vivir y morir bajo incertidumbre constante con tal de tener dinero, joyas, autos, armas y mujeres, que gozar de paz al lado de seres queridos en quienes puedan confiar.

Me atrevo a decir que dejar de lado la parte espiritual del ser humano ha debilitado nuestras almas. Vivimos en comunidades egoístas y faltas de sensibilidad humana, abusivas e injustas, es decir, “desalmadas”. Esta ausencia de consideración, solidaridad y misericordia en el día a día de nuestras sociedades ha generado el descuido físico, mental, emocional y espiritual del género humano. Se han convertido en moneda de cambio diario la producción de alimentos nocivos que brinden grandes réditos, la depredación de la flora y la fauna, el acaparamiento de recursos y los homicidios.

Sé que esto no es nada nuevo. La maldad ha existido desde el inicio de la sociedad; sin embargo, ahora vivimos tiempos en que la información está a la mano de casi cualquier persona. Hoy tenemos la posibilidad de salir de la ignorancia sobre nuestra propia naturaleza. Nos ha tocado vivir un período de la historia en la que contamos con la gran posibilidad de aprender, crecer y estudiar. Poseemos información sin límites al alcance de nuestros dedos. Si nos lo proponemos y si en verdad buscamos desarrollarnos, tenemos la posibilidad de aniquilar la ignorancia y deshumanización que nos está matando.

Descubre la clave para fortalecer tu vida emocional

Hace 16 años, se publicó por primera vez *Sanando las heridas del alma*. Fue el primer libro que escribí y, para mi sorpresa, sigue siendo el más popular entre mis lectores. Al final del año pasado, la editorial decidió volver a publicarlo y con gran alegría decidí que esa era una magnífica oportunidad para revisarlo, entre otras cosas, porque suele ocurrirme que, después de mis conferencias, algunos de los presentes se me acercan a agradecerme por los diversos beneficios que han recibido al leerlo: están mejorando su autoestima; su relación de pareja se fortaleció; ahora viven en armonía consigo mismos y con los demás; entienden la diferencia entre alma y espíritu y sobre esa base han fortalecido su relación con Dios, etc.

La versión original contenía seis capítulos y la actual ¡veintidós! Incluí temas como la depresión —este terrible mal que tanto ha crecido en nuestros tiempos—, el rechazo, el perdón, y cómo fortalecer la autoestima, pues estoy convencido de que hablar de estos temas es como hablar de respirar y comer. Son tópicos fundamentales que no podemos evitar y que, si los evadimos, terminaremos asfixiándonos.

Así que en esta nueva versión encontrarás más y mejores ideas, nuevas reflexiones y planteamientos que te brindarán la posibilidad de experimentar paz interior. También desarrollarás relaciones interpersonales mucho más prósperas y fructíferas, tendrás la posibilidad de ayudar a tus seres queridos...y disfrutarás más la vida.



Rafael Ayala es un Coach experto en Transformación Humana y Empresarial. Posee estudios en Comunicación y Alta Dirección. Participante invitado a charlas TEDx. Nominado al Emmy por sus cápsulas de televisión “Regalos de vida”. Ha escrito y producido varios libros y audiolibros de desarrollo personal. Actualmente vive junto con su esposa en Puebla, México.

**TALLER DEL
ÉXITO**

ISBN-13: 978-1607384960



9 781607 384960