



que te impulsará a determinar qué hacer. Te propongo un poderoso ejercicio: a tomar una respiración lenta y profunda, que te haga sentir cómoda(o), en lo que respiras, te dices: respiro vida, al soltar el aire, te dices: suelto este dolor. En la segunda respiración te dices: respiro vida; al exhalar, te dices: dejen ir mis apegos. En una tercera respiración te dices: respiro vida, al dejar salir el aire, te dices: suelto lo que no necesito. Recobra tu respiración normal. Toma consciencia de cómo te sientes en este momento. Y ahora, visualiza a un luchador(a) en un cuadrilátero. Van uno a uno. En la última caída se define el ganador. Con la llave de Caballito uno de ellos se rinde y, ¡ya sabes quién es el ganador! Cada vez que te victimizas es una caída perdida. Como aquellas situaciones de la vida que crees que son imposibles de encarar. ¡Qué crees! Esto es una reacción esperada, pero no la última, porque hoy ¡Tú decides cambiar! Toma consciencia de aquellas veces, sobre todo, la más reciente que has vivido. Está en tus manos solucionarlo, adelante, toma acción. ¿No lo está? Entonces, ¡déjala ir! Ahora, visualiza que eres tú quién está en ese cuadrilátero. Son dos de tres caídas sin límite de tiempo. Te has preparado, has entrenado mucho, has realizado ejercicios tanto en el gimnasio como en casa en tus procesos de alimentación, has realizado ejercicios de meditación

y relajación para mantener una mente consciente y sana, entre otras cosas, has realizado todo lo que te ha dicho tu entrenador(a). Han pasado varios minutos, en un momento inesperado te aplican la llave Doble Nelson o Full Nelson. Tú decides seguir adelante en la lucha, por eso te rindes en seguida. En esta caída aprendes a darle la espalda a tu rival la próxima vez. De manera que cuidarás la movilidad de tus brazos, evitarás el castigo en los hombros, cuello y cervicales. Pues bien, esto lo llevas a tu interior y, te preguntas: ¿Qué circunstancias de la vida llevas en tus hombros que manifiestas esa falta de no ser amado? ¿Por qué dudas de quién eres? ¿Por qué te cuesta trabajo comunicarte? ¿Qué quieres para tu vida? ¿De dónde viene esta inseguridad afectiva?

Toma tu tiempo. Estás en el breve receso para ingresar a la segunda caída. Pero ahora, ya que has tomado consciencia de las partes que te dominaron, decides tomar acción a la brevedad. Sin quejas y con determinación, también identificas las debilidades de tu oponente. En el momento correcto le aplicas la llave: La Campana. Y a la cuenta de Uno... Dos... Tres... Ahora te dicen que has ganado la segunda caída.

Sigue consciente de tu respiración. Ya estás a punto de iniciar la Tercera caída. Con los conocimientos y

experiencias obtenidas en los dos combates anteriores te llenas de valor y fortaleza. Escuchas algunos consejos de tu entrenador(a). Suena el silbato. Comienza la lucha. Se han aplicado varias llaves, entre ellas, Suplex, Patada a la Filomena, La Alejandrina, La Cerrajera, La Tapatía, en fin, de todas ellas te has librado. Y por fin se te ocurre aplicarle El Pulpo, toda la Arena, junto con el Referí llevan la cuenta hasta TRES. ¡Ganaste! Consciente de tu respiración, te dices: aquí y ahora. Sigue observando cómo ingresa el aire y cómo sale. Lleva tu mano izquierda a la zona de tu corazón. Y te dices: Yo me levanto aquí y ahora. La

vida me apoya. Me amo y me apruebo soy feliz. En el libro Lucha libre, relatos sin límite de tiempo, Carlos Monsiváis resalta la filosofía existencial del Santo: "Tienes que ser tú mismo, y para eso tienes que ser otro". Es decir, cada vez que se venga una crisis será una oportunidad de sacar otra mejor versión de ti y para ti.

En suma, las luchas de la vida no son para conocer quién es más fuerte o quién tiene mejores instalaciones para entrenar, sino aquellas que ganas tú, por ti y para ti, porque eres superior a tus circunstancias. Cuando decides dejar la queja y tomar acción para hacer los cambios que quieres para tu vida, es aquí cuando inicia el camino de tus luchas ganadas y, con la práctica, seguirás adelante; habrá caídas, pero aprenderás a levantarte más rápido, porque sabes que no termina ahí. Cuando decides levantarte honras a tu ser querido fallecido, a la vez te honras a ti misma(o), con o sin lucha; así te das cuenta que tú tienes el poder de transformar tus caídas en victorias. Recuerda que es una reflexión y que no supe al médico o la consulta tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón. Esto te lo doy sin temor. Sólo escoge lo que te sirve. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de tu vida.

**Tanatólogo. Conferencista. Escritor.
Investigador. Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com**

