

## Coaching personal y un caso de odio

### Aprender el arte de vivir feliz y sano

El coaching personal sirve para mejorar la actitud hacia la vida, el comportamiento y la eficacia en las relaciones inter-personales, el trabajo en equipo y la efectividad de las tareas de liderazgo. Ayuda a conseguir cambios positivos en el estilo de vida y deshacerse de adicciones tales como el tabaco, alcohol, y malos hábitos de alimentación, entre otros. En resumen, uno puede aprender el arte de vivir feliz y sano. La vida es temporal y has de lograr que no siga tu sufrimiento eternamente. La vida es preciosa y has de dejar de vivirla como un castigo. La felicidad es una opción y depende de tu actitud hacia tu entorno. En la consulta nos cuidamos de casos de personas que requieren diferentes grados de orientación y ayuda para recuperar el control de sus vidas.

#### El caso de Vanesa, llena de odio

Vanesa, 36 años, tiene trabajo, dos hijos y su pareja. Tiene todo lo que necesita para vivir feliz. Sin embargo, está muy tensa, sufre mucho todo el día, llega cansada al final de la jornada y le cuesta dormir. Sus dos hijos, que actualmente tienen 8 y 6 años, los tuvo con su ex-marido con quien tiene un pleito pendiente sobre el reparto de propiedades tras su separación. Ella y su ex-marido se odian mutuamente. Desde la separación, hace dos años, vive con mucha tensión y a menudo sufre dolor de cabeza y dolor de espalda. Al odiarse mutuamente, ambos usan a sus hijos, que están en régimen de custodia compartida, como “mensajeros de odio”, hablándoles mal el uno del otro. Estos mensajes de crítica desorientan a los niños y dañan la relación de confianza que necesitan con sus padres para su desarrollo adecuado. Vanesa vive con su nueva pareja, que aunque le da mucho apoyo y afecto, recibe poco a cambio ya que ella está dedicando demasiado



tiempo a una lucha absurda con el padre de sus hijos, a los cuales quiere tanto. Tampoco está disfrutando mucho de los niños ya que cuando está con ellos pasa mucho tiempo criticando a su padre.

#### Análisis objetivo del caso

La separación en sí ya es bastante traumática para los menores, teniendo que disfrutar cada padre por separado, rompiendo el nido que les daba seguridad, afecto y un entorno adecuado para su desarrollo. Además, desde la separación tienen que adaptarse a las nuevas parejas sentimentales de cada padre. Por encima, tienen que ser “mensajeros de odio”, soportando el ataque hacia las personas que ellos quieren. Los niños tienen derecho a disfrutar la relación con ambos padres y ser bien atendidos. Es decir, durante las sesiones de coaching habrá que hacerle ver que ella no es la víctima. Las víctimas son los niños. Vanesa, como la mayoría de los seres humanos, es una buena persona y seguramente es una buena madre. Sin querer, se ha visto arrastrada en una espiral viciosa de odio y se siente injustamente tratada por su ex-marido. No quiere ceder nada de sus derechos y quiere luchar hasta el final. La lucha y la negatividad de su mente la cansa mucho, generándole dolores de cabeza y espalda, sin que pueda vivir su presente. Lleva dos años perdiéndolo todo.

#### Las sesiones de coaching Psico-fisiopatología del odio

En la primera sesión de coaching, se le hace ver que el odio hace daño a la persona

que lo genera. Cuando uno odia a alguien, la mente del que genera el odio primero se llena de pensamientos sobre el odiado, ocupando todo el espacio de la mente. Como el pensamiento del odio es muy predominante, uno dedica mucho tiempo del día a pensar en la persona odiada y cada vez que lo hace, el odio aumenta. Además, el odio, al ser un estímulo mental muy negativo, genera una respuesta neuro-hormonal de estrés crónico, a través del sistema nervioso simpático, manteniendo niveles altos de adrenalina y cortisol que a su vez causan efectos somáticos típicos del estrés (palpitaciones, cansancio, dolor de cabeza y dolor de espalda, úlceras, falta de atención y falta de concentración en la realidad presente, agresividad y problemas de sueño). Así la persona que odia pierde su espacio mental, el tiempo y energía, pensando siempre en la persona que no quiere. Como consecuencia no tiene ni espacio, ni tiempo, ni energía para disfrutar de las personas que ella quiere. Es una paradoja de la mente humana.

#### Consejos

Se le explica que la única manera de olvidar a una persona que uno no quiere es perdonándola. Además, en su caso, no puede mudarse a otro sitio y empezar una vida nueva. Está atada con su ex-marido a través de sus hijos. Su destino le obliga a vivir de cerca y mantener una relación funcional con su ex-pareja en el mejor interés de sus hijos. Además, a Vanesa le interesa comenzar a disfrutar de la nueva relación y cuidarla. Sin dedicar un espacio, tiempo y

energía adecuado, difícilmente duran las relaciones. Se le explica que, aun pasando tiempo con los niños en el plano físico, al no dedicar el espacio mental y tiempo (falta de concentración) con ellos, está perdiendo grandes momentos de alegría con sus hijos.

#### Reflexiones

Se inducen las siguientes reflexiones en la mente de Vanesa: “¿Cuándo vas a dejar el pasado y venir al presente? ¿No quieres cerrar el capítulo anterior y empezar el nuevo más bonito? Estás perdiéndolo todo. ¿No quieres vivir tu vida? Tú odias a una persona querida por tus hijos. No vas a poder liberarte de él durante toda la vida al tener que compartirlos. ¿Hasta cuándo quieres esperar antes de empezar vivir tu vida?

¿No puedes perdonarle? ¿No puedes estar dispuesta a renunciar a tus bienes materiales para ganar paz, salud y tranquilidad?”

#### Se combate el odio a través del perdón, agradecimiento, generosidad y amor compasivo

Vanesa agradeció los consejos. Después de dos sesiones, ya estaba de acuerdo en perdonar en su propio interés y de sus hijos. Estaba dispuesta a renunciar a los bienes materiales y cancelar el pleito. Sólo la idea de perdón y renuncia la hizo sentirse muy ligera, como si hubiera descargado una mochila muy pesada que no la dejaba caminar. Su cara lució de sabiduría y alegría. Empezó a respirar de alivio. Se sintió mejor. Su mente consciente estaba convencida de la necesidad de hacer las paces con su ex-marido.

Se le explicó que, aun estando convencido a nivel consciente, uno no puede controlar el odio fácilmente ya que el pensamiento nace al nivel subconsciente de la mente. Por ello, se le enseñó una técnica de meditación para combatir el odio. La meditación consiste en recordar y visualizar los buenos momentos que ella había disfrutado con su ex-marido. Con la ayuda de estas imágenes mentales, se generan y mandan los sentimientos de agradecimiento, mensajes de paz y el amor compasivo. Los mensajes de paz, compasión y agradecimiento van suplantando al odio que antes predominaba en la mente. Se le pidió que practicara esta meditación tres veces al día. De esta manera, cada día sufrió menos pensamientos de odio y rencor en su mente. Un día ella decidió llamar a su ex-marido y decirle que estaba dispuesta a renunciar a las propiedades que ella reclamaba y retirar el pleito. Le dijo que quería mantener una relación funcional para que los niños pudieran disfrutar de ambos padres.

#### Resultado final

Su sentimiento de generosidad, perdón y agradecimiento neutralizó el sentimiento de odio. Su actitud de estar dispuesta a renunciar a las propiedades, como se ha de esperar en la mayoría de las personas, provoca un efecto “espejo” (“cuando uno es generoso con alguien, este alguien también responde con la generosidad”) y su ex-marido también demostró su disposición a renunciar a las propiedades. A continuación, los abogados de ambos cerraron un acuerdo amistoso. Vanesa practica meditación en su casa cada día y vive en paz con su nueva pareja y con sus hijos.

#### RAJARAM GOVINDARAJAN

DOCTOR EN MEDICINA, ESPECIALISTA EN TERAPIAS MENTE-CUERPO, ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS Y AYURVEDA DE INTEGRAL CENTRE MÈDIC I DE SALUT.

## ASISTENCIA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MEDICINA NO CONVENCIONAL

- MEDICINA NATURISTA
- MEDICINA HOMEOPÁTICA
- MEDICINA TRADICIONAL CHINA-ACUPUNTURA
- GINECOLOGÍA Y MEDICINA DE LA MUJER
- PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PERSONAL
- OSTEOPATÍA
- FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA
- QUIROMASAJE
- DRENAJE LINFÁTICO
- REFLEJOTERAPIA PODAL
- SHIATSU
- ESTÉTICA NATURAL
- SOFROLOGÍA
- ASESORAMIENTO SOCIO-FAMILIAR
- MÉTODO TOMATIS®
- TRATAMIENTOS CON FANGO SULPHATHERM

### NUEVO SERVICIO

#### AYURVEDA Y TERAPIAS MENTE-CUERPO

- Dietética y Nutrición Ayurvédica.
- Terapia mente-cuerpo para el control de sobrepeso y obesidad.
- Coaching personal.
- Meditación guiada y Mindfulness para pacientes de cáncer y otras enfermedades.

**Dr. Rajaram Govindarajan**  
(especialista en terapias mente-cuerpo, enfermedades psicosomáticas y ayurveda)



#### PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com  
Teléfono: 934 677 420  
C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona  
info@integralcentremedic.com