

# Los cambios existenciales: Lanzarse al vacío sin red.. pero con muchas vitaminas



## VICTÒRIA BARAS

Nutrióloga.

Experta en *antiaging*, se ha especializado en los cambios de la madurez y la menopausia.

Tiene consulta en Barcelona

y Cabrera de Mar

Autora del libro

*Antiaging Natural.*

*Un programa para regenerar el cuerpo y revitalizar la mente.*

Ed. RBA.

antiagingnatural@

caballosyliderazgo.com

www.victoriabaras.com

Hoy voy a permitirme contarte algo personal. El 26 de noviembre 2010, Victor Amela tuvo la gentileza de entrevistarme en "La Contra" y el protagonista fue el Antiaging Natural. La reacción que suscitó entre los lectores es peculiar y por eso deseo compartirlo contigo. La mayoría fueron directos a la web para ver quién es Victoria Baras y sus programas antiaging para mujeres y los tratamientos anti-vejecimiento para hombres. Lo que motivó que en esta ocasión se movilizaran también las fuerzas masculinas, es que en la web se habla sin tapujos de la próstata y de la falta de deseo sexual, y ya sabemos que esos temas preocupan extraordinariamente a los hombres. Más curioso todavía: el aluvión de llamadas de personas interesadas en el apartado "Cambios Existenciales".

Creo que es una excelente noticia el hecho que hombres y mujeres llegados a la madurez, se replanteen "qué quiero ser de mayor", si llevan están la vida que desean o simplemente hacen lo que se supone que deben hacer. Si no sería mejor armarse de valor y lanzarse al vertiginoso vacío para cambiar algunas cosas.

Como no hay una receta universal, escucho a todos y cada uno con la máxima concentración. Cada persona con la que me encuentro y me honra con su confianza, es un mundo. Les atrae mi historia de vida, y el hecho de que yo también haya pasado crisis existenciales y grandes cambios, con lo que puedo identificarme con él o ella, sus dudas y conflictos interiores. Lo que buscan es, ante todo, un espejo. De hecho en su fuero interno todos conocen sus sueños, solo necesitan alguien que les ayude aclararse, a buscar un camino, que vean que lo peor es sentirse atrapado, que no hay salida. La desesperanza mata el espíritu porque le hace creer que la única solución es la muerte, y el espíritu es libre y se rebela y muchas veces empieza a pegar patadas en forma de enfermedades, para que le atiendas, para que le hagas caso y comprendas que él también tiene sus necesidades y las satisfagas. En muchas ocasiones se trata de verdaderas "emergencias espirituales" un término muy utilizado en psi-

cología transpersonal por el doble sentido, de emergente (que viene de nuevo, que es naciendo o tratando de salir a la superficie) de emergencia (por la urgencia que siente alma de que le hagan caso) Otras veces se trata de la crisis de la madurez, y en otras ocasiones la persona llega a tal agotamiento que sufre ya el síndrome del *burn-out*, sentirse quemado

## Sabemos que uno de los mayores miedos que puede sentir el ser humano es miedo a lo desconocido

Si hay algo común a todos ellos en mi tratamiento es el convencimiento de que la persona necesita estar fuerte y centrada para tomar la decisión que sea. Sabemos por Punset que a nuestro cerebro le cuesta cambiar: la inercia es tremenda, y también por él sabemos que uno de los mayores miedos que puede sentir el ser humano es miedo a lo desconocido. Está mal y lo sabes, pero ¡qué pereza cambiar! Cuando al final te decides, buscas ayuda, ¿Quién me entenderá? En algunos casos vamos al psiquiatra, para que nos de algo para dormir, para que nos sede, para no sentir ese dolor íntimo de no saber qué hacer con nuestra vida, o al contrario, algo que nos levante el ánimo, así la química sustituirá nuestra ilusión y pasión por la vida. Lo digo con todo el amor hacia estos profesionales, que ayudan a muchísimos enfermos mentales. Pero hay otras personas que necesitan otro tipo de apoyo. Lo primero: que se las escuche, diseñar una estrategia con objetivos alcanzables, poco a poco. Seguir unas pautas dietéticas y de hábitos que nos den la satisfacción de conectar con nuestra fuerza de voluntad demostrándonos que somos capaces de retomar las riendas de nuestra vida: ir al gim-

