



Psicoterapeuta y autor de varios libros, entre ellos, "Salir de la botella", "Firmar la paz", "Ay, pena, penita, pena..." y "Así está bien".
edu@eduardorosello.com

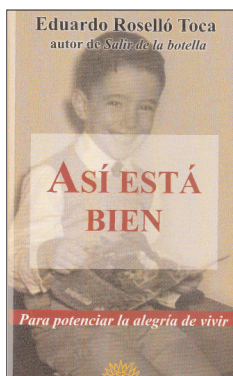
“Ahora me doy cuenta de...”

El psicoterapeuta propone una pequeña técnica para dejar de vivir con el piloto automático y **poder dirigir nuestra vida de una forma más consciente.**

Ya que, si para "estar contentos con nosotros mismos" necesitamos adelgazar, dejar de fumar, hacer ejercicio, aprender inglés.... ¡largo nos lo fiamos! Desde esa posición existencial, no es fácil encaminarnos a una vida feliz.

Empezamos un nuevo año como si fuera un libro nuevo, un libro que tiene todas sus páginas en blanco. Es un año que tenemos que llenar desde el primer instante. Aunque tal vez incluso ya hayan pasado algunos días de este año, sigue estando nuevito ante nosotros, listo para abrirse y desplegarse...

Pero para aceptarnos, primero nos tenemos que "enterar" de lo que somos. Por eso le propongo una sencilla herramienta para dejar de vivir con el piloto automático puesto y llegar a dirigir nuestra vida. Y esta herramienta que nos lleva a una forma de vivir más consciente es muy fácil de aplicar. Se trata de encontrar un par de momentos al día en los que, durante dos o tres minutos, guardemos silencio y compongamos unas frases cortas y sencillas que comiencen por "ahora me doy cuenta". Puede ser cuando vamos en un medio de transporte público al trabajo. O cuando estamos preparando la comida. O cuando hacemos una pausa para descansar un poco... Podemos hacerlo en solitario o con otra persona que —en el caso de que nos despistemos y empeemos a parlotear— interrumpa nuestra cháchara y nos devuelva al



PARA LEER

Así está bien.

Eduardo Roselló Toca.
 Los Libros del Comienzo.
 210 págs. 16 €.

Para reforzar la autoestima, potenciar la alegría de vivir y desarrollar al niño interno.

Hace casi dos mil años, decía Marco Aurelio: "Recuerda que se necesita muy poco para vivir una vida feliz." Por eso yo quisiera brindarle, en este comienzo del año, unas pautas que sirven no tanto para cambiar sino para aceptarnos como somos. Para ello, primero es necesario acercarnos a lo que sentimos en cada instante de nuestro día a día. Sólo cuando nos aceptamos podemos conectarnos con metas, ideales, deseos de mejorar que realmente sean constructivos para nosotros.



SE TRATA DE DARNOS CUENTA, DE TENER EL CORAJE PRECISO PARA SENTIR, PARA SUFRIR, PARA CONMOVER... EN FIN, PARA VIVIR.”

momento presente preguntándonos: “Y ahora, ¿de qué te das cuenta?” Yo creo que es mejor hacer este ejercicio en voz alta, pues eso nos permite ser más lentos y pausados. Esta técnica hace que, una y otra vez, volvamos al aquí y ahora que es el único momento en que en realidad tenemos poder.

Trabajar la conciencia

Al principio resulta bastante sencillo. Empezamos a darnos cuenta de lo que hace nuestro cuerpo, de cómo sentimos nuestra posición, de los pensamientos que nos llegan... pero poco a poco la mente se va quedando en blanco. Y es ahí donde empieza en realidad el trabajo, el trabajo del desarrollo de la conciencia, el trabajo de darnos cuenta. Es que si lográramos darnos cuenta plenamente de nosotros mismos y de nuestras acciones en todos los

niveles, podríamos ver cómo producimos nuestros propios problemas, podríamos ver qué dificultades concretas estamos experimentando en este momento y ayudarnos a resolver unos y otras en el aquí y ahora. Asimismo, en caso de que nos hayamos extraviado un poquito, nos vuelve a traer al momento en el que estamos, pues el darse cuenta siempre transcurre en el presente. Aunque es sabido, y ya lo señalaba Pascal, que “los seres humanos casi nunca viven en el presente, sino en el recuerdo del pasado o en el deseo o el miedo del porvenir”.

Además, esta técnica nos abre nuevas posibilidades de acción, ya que sin esa capacidad de darnos cuenta no es posible elegir conscientemente. En el aquí y ahora nos damos cuenta de todas nuestras posibilidades, desde las pequeñas decisiones

patológicas que tomamos una y otra vez, hasta la elección existencial de dedicarnos a una causa o a una vocación. Se trata, pues, de darnos cuenta, de tener el coraje preciso para sentir, para sufrir, para conmovernos... para vivir, en suma. Dentro de ese darnos cuenta, nos permitimos sentir todo lo que se presenta, aceptando incluso lo que no es agradable... y, finalmente, sin aferrarnos ni a lo bueno ni a lo malo, lo dejamos partir.

Si decide practicar esta técnica, dedíquele al menos dos o tres minutos, como ya hemos dicho, un par de veces al día. Tal vez le resulte útil, en un principio, que sea en momentos concretos y predeterminados. Poco a poco, a medida que vaya puliendo la técnica con la práctica, observará que hay situaciones en las que parece ponerse en marcha ella sola y en las que se sorprenderá repitiendo “ahora me doy cuenta...”

Así que, si le parece, como solemne estreno, deje un momento la revista de lado, haga un poco de silencio, y comience suavemente:

—Ahora me doy cuenta de...