

Llega el veranito y todo el mundo se pone en modo “disfrutón” de la vida. Que si el campito, la playita, las quedadas con los amigos, con la familia, días más largos, tiempo libre, cielos azules, días cálidos... Qué bonito es el verano, ¿verdad?

Nuestros cerebros y pensamientos se vuelven más positivos, nos dicen cosas más chulas, tenemos planazos y descansos... Pero hay otra cara en la moneda, algún día vuelves de las vacas y.... pufff bajonazo! De forma fina le llaman “depresión postvacacional”, ¡alucinante! Es decir, euforia máxima, placer sin límites, todo guay... y de repente, vuelta a tu rutina “asquerosa y deprimente”. ¿No sería mejor no irse de vacaciones?

Así es nuestra mente, polariza todo lo que interpreta. Lo bueno y lo malo, blanco y negro, femenino y masculino, yin yang, amor odio, etc....No sé si es por cultura, por influencias o porque es su modus operandi, pero permitidme que os diga para mí, la vida no es esto, ni de lejos.

Para un momento, cierra los ojos unos segundos, respira profundo varias veces.... ESCUCHA....

A tu alrededor hay muchos sonidos y silencios, probablemente has identificado y etiquetado los sonidos que te gustan más y menos, los que te ponen nerviosx, los que te relajan.... ¿lo entiendes? Todo el rato en un extremo o en el otro, sin parar de juzgar, etiquetar, interpretar....

Esa es una de las funciones de la mente, está claro, pero vivir así sí que es un asco, al menos para mí.

Vuelve a realizar esta escucha un par de minutos, y ahora siente qué ocurre en tu cuerpo cuando tu mente dice todas esas cosas. Seguramente identifiques algunas zonas más tensas que otras, quizás sientas hormigueo, presión, incomodidad, quizás absoluta relajación. Quizás no seas capaz de concentrarte como antes en escuchar sonidos....

¿Qué está pasando ahora? La mente ya tiene más cosas que hacer, sentir lo que ocurre dentro y lo que ocurre fuera, más cosas que etiquetar, y claro está, se agobia ya que tiene más trabajo pendiente.

Pero qué ocurre cuando le dices a la mente que SOLO ESCUCHE, SIN JUCIO, SIN ETIQUETAS... que escuche fuera y dentro sin interpretar nada. Calladita. Díselo con amor a tu cerebro y vuelve a cerrar los ojos y respirar un par de minutillos.

Te propongo que de seguido te pongas de pie frente a un espejo, a poder ser totalmente desnudx, y que te mires a los ojos fijamente sin apartar la vista, escuchando, respirando, sin juicio y sin etiquetas.....

¿Has sido capaz de aguantar dos minutos?

¿Cómo te has sentido?

¿Qué emociones se han movido?

¿Qué sensaciones físicas se han producido en tu cuerpo?

Si no eres capaz ni de estar contigo a solas dos minutos.... ¿Cómo quieres llevarte bien con el resto del mundo? ¿Cómo quieres tener PAZ?

Es por eso que el ser humano siempre está buscando EVADIRSE, de cualquier forma posible. Evadirse mentalmente imaginando o viajando a otro lado, evadirse cantando, pensando en futuro o en pasado, evadirse bailando, mirando y enjuiciando a los demás, evadirse obsesionándose con el trabajo, con las compras, con la casa, con los niñxs, con la vida, con el Universo, con Dioses, Ángeles, Libros, Charlas....

RUIDO, RUIDO Y MÁS RUIDO. Huyes del ruido mental interno, huyes del mundanal ruido externo y huyes de vivir tu vida. Y huyes y te evades porque quieres PAZ, TRANQUILIDAD, CALMA, SOSIEGO... pero te das cuenta de que solo hay más ruido.

Cuando te evades, tu mente desconecta los cables que le unen al cuerpo. Tu cerebro deja de SENTIR, deja de SABOREAR, deja de DISFRUTAR, deja de GOZAR... Tu cuerpo empieza a vivir como un autómatas, tu mente a echar pensamientos a todo trapo sin control y tú, ahí observando todo ese caos y desconectado de ambos. Un caos absoluto. ¿Quién va a relajarse así? ¿Quién va a disfrutar así?

La vida no es ni blanca ni negra, ni cielo ni infierno, ni bien ni mal, ni nublada o soleado... LA VIDA ES LO QUE ES, LA VIDA ES TODO A LA VEZ. Ahora mismo mientras lees hay gente muriendo, naciendo, riendo, llorando, enfadados, soñando despiertos, durmiendo, abrazando, sintiéndose solos y abandonados.... Ahora mismo está lloviendo y haciendo sol en el planeta Tierra, hay viento y calma, hay agua evaporada en las nubes, corriendo en los ríos y bailando en el mar. Ahora mismo TODO está ocurriendo simultáneamente en una perfecta danza molecular en nuestro planeta, y tú eres parte de esa coreografía. Y todo eso dentro un baile mucho más grande e inmenso, más universal.

Y ahí en medio estás tú, un ser tan insignificante y tan grandioso a la vez. Tú eres todo también. Todos tenemos todo dentro: valentía, coraje, fuerza, timidez, honradez, felicidad, tristeza, rabia, amor,... Venimos muy bien equipaditos, y utilizamos cada una de estas capacidades solo cuando las necesitamos. Así que deja ya de etiquetarte y de decirte estupideces como “no puedo”, “soy feo, torpe, bajito, gordo, flaco, estúpido, inteligente...” porque si sigues haciéndolo lo que sí estás siendo es un poco absurdx, ignorante e irreal.

Conéctate con tu Verdad, con tu Esencia, con lo que de verdad Eres, con ese Ser Vivo precioso que está entrelazado con todas las cosas que le rodean. Vive con todo tu ser, desde la presencia, cada INSTANTE.

¿Cómo? THINK LESS, FEEL MORE! Deja de pensar tanto, y Siente, y Escucha, y Respira, abre tu Corazón y desactiva tanta alerta... todo está en orden, todo está donde tiene que estar.... Todo pasa justo cuando tiene que pasar. Mete tu Consciencia hacia dentro, presta atención a lo que ocurre dentro de tu cuerpo... eso es conectarse a tierra, eso es estar en tu sitio, eso es activar tu energía sexual, eso es disfrutar del momento! Fíjate que cuando estás viviendo las cosas más maravillosas de tu vida, estás ahí disfrutándolas con todo tu ser.

Te pongo un ejemplo. Imagina que llevas en China 20 años sin probar el jamón de pata negra. Imagina que te dan a probar un solo trocito.... ¿Qué harías con él? Estoy segurísima de que no te lo comerías de un bocado y te lo tragarías. Ese manjar tan preciado para algunos y tan escaso en China merecería un poco más de tu atención, ¿verdad? Seguramente lo olerías, lo acercarías a tu boca lentamente deseoso, estarías salivando desde antes de tocarlo, y con la boca echa agua lo meterías en tu boca y lo paladearías poco a poco, lo morderías lentamente... saboreando cada milímetro. Seguro que alargarías el momento hasta el infinito.... Sobre todo si sabes que vas a estar otros 20 años sin probarlo. Sería un verdadero PLACER, ¿no?

Otro ejemplo que suele pasar con la pareja. Si llevas muchos años sin contacto físico amoroso... cuando llega esa persona, te parece la más impresionante, deseable, bella, atrayente y perfecta del mundo... Los primeros contactos sexuales son ardientes, con deseo, con pasión, disfrutando de cada milímetro de piel, con las hormonas por las nubes.... 10 años más tarde, te replanteas por qué no sientes todo ese regalo

placentero con tanta intensidad como el principio. Pues chiqui, seguramente no valores a tu jamón de pata negra como se lo merece, como el manjar exquisito que es porque tienes el jamón

encima de la encimera 24 horas. Y por qué no, quizás entre los 50 millones de seguidores de instagram haya otro jamón de pata negra mejor que comerse, ¿no?

Seguramente no te valores ni a ti mismx como te mereces.... Por eso nos cansamos de todo, por eso buscamos el placer en otras cosas como el tabaco, la comida, las series, los viajes exóticos, internet....

Claro, porque todavía creemos que el placer viene de fuera, de que otrx me lo dé, de que una experiencia me lo provoque... Y no, el placer se siente en tu cuerpecito serrano, en cada poro, en cada célula, en cada milímetro de tu Ser. El placer es una forma maravillosa que tiene nuestro organismo de engancharnos a la vida y a vivirla.

Está genial que aprendas a gestionar tu sufrimiento y tu dolor, que te conozcas, te expreses, te liberes y todo eso.... Pero también estaría súper bien que aprendas a gestionar tu placer. Que te conectes a tu cuerpo, a tu instante, a tu presente y empieces a vivir tu vida sin tanto estar pensando en esto y en aquello. Por qué no aprender a disfrutar al máximo cualquier circunstancia, por qué no valorar cada segundo de vida, cada persona que está ahí, cada experiencia que se me ofrece... Por qué no dejar de buscar tanto para poder encontrarte lo que la vida te quiera traer (te guste o no). Dejar que sea lo que tenga que ser y Confía en que tienes todos los recursos necesarios para salir adelante. Al final todo el baile infinito de la existencia sigue adelante, la vida sigue, te pase a ti lo que te pase...

Te deseo una vida llena de instantes, de presencia, de amor, de paz y de placer. Te deseo que vivas todas las experiencias, que tengas la sabiduría de ver el aprendizaje detrás de cada vivencia y que tengas una vida muy plena. Que te pase de todo y que sepas valorar el milagro que estar aquí y ahora, vivitx y coleando.

Un abrazo enorme

María Bascón Logroño

Fisioterapeuta col. 3903