

CALMA



PARA

¿Estás notando cómo tienes el cuerpo? ¿Cómo está tu respiración? ¿Estás sintiendo la tensión en el cuello, el peso en tus hombros, el contacto con la silla? ¿Notas el apoyo de las plantas de los pies en el suelo?

PARA

¿Te has dado cuenta de los pensamientos que aparecen en tu mente? ¿Te das cuenta de que no para con su retahíla de recuerdos y anticipaciones? ¿Qué imagen te está ofreciendo ahora tu mente? ¿Quizá te dice lo que tienes que hacer dentro de una hora? ¿Un montón de ideas difusas, mezcladas, sin forma específica?

PARA

¿Notas el aire fresco tocándote la cara esta mañana? ¿Has observado el color de las hojas de los árboles? ¿Has notado cuántas se han caído y acumulado por la noche? ¿Ves la luz plomiza de la mañana? ¿Y el olor a mojado por la lluvia de anoche?

PARA

¿Te estás escuchando? ¿Notas cómo estás hablando? ¿El ritmo con que articulas las palabras, tu posición física o el tono de tu voz? ¿Estás mirando a los ojos de tu interlocutor? ¿Notas el impacto que están tendiendo tus palabras en él? ¿Te has parado a escuchar sus ideas? ¿Qué te dice? ¿Cómo te lo dice? ¿Cuál es su expresión corporal?

PARA

¿Cómo está tu cuerpo hoy? ¿Qué emociones se están moviendo? ¿Qué ruido hay en tu mente? ¿Te has regalado un momento de silencio a lo largo del día?

Puede que estas preguntas sean completamente extrañas a tu ritmo de vida cotidiano. Parece un despropósito en el mundo de hoy entregado a las prisas, a la productividad, al ritmo frenético. Una pérdida de tiempo en comparación con los avances tecnológicos que marcan la pauta e imprimen a todo el imperativo de la urgencia. Quizás te parezca absurdo parar y profundizar, si pensamos en la fluidez de las relaciones afectivas y sociales que se llevan. ¿Parar? ¿Quién quiere parar en el mundo de las miles de oportunidades! ¿Parar? ¿con todo lo que tenemos que hacer, conseguir, lograr?



Paradójicamente tantas oportunidades no nos dejan saborear nada de lo que tenemos delante y nos agobian e intranquilizan. Las miles de opciones disponibles nos paralizan, nos bloquean y angustian. Tanto ruido, tanta complejidad, nos lleva a anhelar profundamente momentos de tranquilidad y paz. La tranquilidad, la paz mental hoy más que nunca parecen asociarse a la salud mental.

¿Qué es la calma?

La RAE asocia calma con paz, tranquilidad, quietud, reposo, sosiego y placidez.

¿Hay algo de eso en tu vida hoy?

¿Cómo podemos pretender calma en el mundo de la hiperestimulación? La saturación de la información, el ruido, el espermato, el entretenimiento fácil nos aleja de lo verdaderamente valioso para nosotros. Además, en una sociedad polarizada e incapaz de escuchar otras miradas, de conciliar o establecer acuerdos en armonía, parece una tarea imposible tener calma en una sociedad que rechaza la discusión pausada desde la aceptación y el respeto al otro.

Cómo pretender paz cuando hay tanta incompreensión, cuando las diferencias nos llevan a la ruptura, cuando las desavenencias se personalizan, nos separan, y somos incapaces de estar más allá de nuestros pequeños egos malheridos.

Cómo vamos a alcanzar la paz, la quietud, o la serenidad en un mundo desesperanzado por tantas crisis. Un mundo sufriente por las desigualdades y dolido por tantos (no sólo dos) conflictos armados. Cómo vamos a pretender la calma cuando el mundo globalmente, y nuestro mundo cotidiano, están en guerra. Cuando, además, tenemos acceso inmediato a todo lo que ocurre en él. Cómo vamos a estar en calma cuando a lo global, se le suma el ruido constante de los días, las exigencias, el estrés y las preocupaciones diarias por sobrevivir.

Todo a nuestro alrededor ensombrece los intentos por lograr tan noble aspiración...

Para

Date un respiro.

Hay muchas cosas de este mundo que no puedes controlar.

Imagina que estás en una piragua, metido en unos rápidos, bajando río abajo, no puedes controlar la bravura, la fuerza del agua, el caudal, no controlas la pendiente, los desniveles de la montaña ni el tamaño de las piedras, la oscilación del lecho del río, las curvas... Bajas sin control. Estás en alerta. Todo tu cuerpo en tensión intentando mantener el equilibrio, no caerte en la próxima embestida, vas dando saltos y estás empapado. Te sientes a merced de la bravura de la corriente.

Ahora imagina otra forma de acercarte al mismo río tempestuoso. Estás en la orilla y observas la bravura con que el agua corre frente a ti, el paisaje de alta montaña, los árboles y la espuma del agua rompiendo contra las rocas. No tiene nada que ver meterte en el río y dejarte llevar por la corriente, que parar y observar desde la orilla. Quedarse a la orilla supone una elección consciente. Supone observar lo que se mueve a tu alrededor y a lo que te enfrentas. Pararte y notar cómo está tu cuerpo, qué necesitas ¿Realmente necesitas meterte ahí y estar mojado? La mente tiende a dispararse y estar alerta ante un desafío.

Son dos escenarios completamente diferentes: meterte en río y bajar río abajo, que observar desde la orilla cómo baja el río. Y es que en muchas ocasiones no somos apenas conscientes de que nos hemos metido en un río intrépido, sin elegirlo.

La meditación es una forma de practicar el irse a la orilla. La ciencia occidental lleva tiempo estudiando y empleándola para promover la calma mental. En términos psicológicos meditar tiene que ver con practicar la musculatura de la atención. Mover la atención de forma flexible para notar qué está pasando alrededor, que está pasando en nuestro cuerpo y mente, contactar con uno mismo, con el que tenemos delante. Y elegir el siguiente paso.

Cuando meditamos empezamos a ser conscientes de cómo reacciona el cuerpo, si estamos tensos, cansados, si tenemos hambre o estamos angustiados. Cuando meditamos empezamos a darnos cuenta de nuestras tendencias mentales, de los pensamientos que asaltan o nos martirizan. De las ideas que vienen cuando estamos en conflicto, de lo que de verdad nos preocupa, nos afecta o nos duele.

Somos capaces de conectar en profundidad con lo que nos pasa. Empezamos a contar con información relevante que nos ayuda a tomar decisiones, a centrarnos en lo que realmente anhelamos, en cómo queremos situarnos delante del otro, en qué huella queremos dejar en este mundo.

No es el objetivo de este artículo enseñar a meditar, hay publicaciones, libros, cursos, aplicaciones que nos ayudan. El objetivo es invitarte a parar: respirar, observar a tu alrededor, observar el cuerpo, las idas y vueltas de la mente. No hacer nada intencionadamente. Darte permiso para la quietud y el silencio. Éste es el primer paso para elegir cultivar la calma. No como fin en sí mismo que sí, que puede sentar muy bien, sino como un medio para esclarecer y elegir en qué ríos en tu vida, quieres meterte, cuáles de verdad merecen la pena. Qué huella quieres dejar tu en tu entorno, en tu casa, en el trabajo, con tus vecinos. Porque desde luego, hay tantas cosas que no puedes controlar de este mundo, pero ¡cuánto impacto tienen en él los actos individuales y conscientes!



DRA. MARISA PÁEZ BLARRINA

Directora de Formación y Coordinadora del Área de Psicología Clínica del Instituto ACT. Doctora en Psicología. ACT Trainer por la ACBS