



8 HÁBITOS PARA VIVIR EN EL PRESENTE



¿Preparado?

El contenido que estás a punto de leer es un extracto de las formaciones que imparto, habitualmente de forma presencial.

Tómate tu tiempo para leer esta guía. Necesitas 15 minutos tranquilos, sin andar haciendo multitarea, para hacerlo,

Es tu momento, para ti.

¡Disfrútalo!



ME PRESENTO

¡Hola!

Mi nombre es Susana y soy psicóloga general sanitaria, sexóloga y terapeuta de pareja.

Llevo más de 10 años en esta profesión que tengo la enorme suerte de amar.

Ayudo a las personas, de manera individual y en pareja, a ser más felices, a conectarse con el momento presente, a fluir, a aceptar la situación sea cual sea y comprometerse con el cambio.

De mi trabajo en consulta y mi pasión por saber más nace esta guía.

¿CONECTAMOS?





INTRODUCCIÓN

En Plum Village, el monasterio en el que reside Thich Naht Hahn, en Francia, suena una campana cada 15 minutos para que todos paren durante un minuto. Dejan sus quehaceres sean los que sean. No importa si son monjes, trabajadores o visitantes.

La vida queda suspendida 1 minuto de cada 15. Porque si no sonase la campana el ritmo diario arrastraría a sus residentes como sucede tras las puertas del monasterio. El famoso “ir en piloto automático”.

¿Te has parado a pensar cuántos momentos al día estás realmente donde está tu cuerpo? Piensas en todo lo que ya hiciste o te queda por hacer. La inquietud de nuestra mente nos hace viajar en un carrusel sin descanso.





¿Conoces esa sensación?

Seguro que sí.

Estás tomando un café con un amigo, este se va al baño un momento y el instinto, primero y más poderoso es coger el móvil. Mirar la hora simplemente, las notificaciones o entrar en redes sociales. Incluso hay cierta desazón si no hay nada nuevo.

No puedes dormir y coges el teléfono o el ipad/Tablet.

No hay un espacio real para el verdadero aburrimiento, para la desconexión, completa y absoluta, del mundo o de nuestra mente.

Tenemos miedo a perdernos algo o a quedarnos a solas con nosotros mismos.





Ahora casi todo es superficial: nuestra manera de leer la mayoría de noticias es “por encima”, saltándonos párrafos. Directamente no leemos más que el titular, que tampoco es que suela reflejar demasiado bien la realidad de la noticia.

LA PREMISA ES SER CONSCIENTE

Tenemos mil contactoss, prueba de ello es nuestro Facebook, ya sea personal o virtualmente, y sin embargo no conocemos en profundidad a casi ninguno de estos. Incluyéndonos a nosotros mismos.

Hay muchas cosas que podrías hacer para vivir más en el presente. Aquí te nombro las que considero más importantes. Pero la que lo resume todo, la imprescindible, la que supone el inicio y fin de todo es "SER CONSCIENTE".



1. SER CONSCIENTE



Ser consciente de que vamos todo el día con el piloto automático.

Ser consciente de que nos faltamos al respeto permitiendo en nuestra vida a ciertas personas, ciertos alimentos, ciertos hábitos, ciertas dinámicas.

Ser consciente de que no existen los milagros ni la magia si no hay una acción por nuestra parte.



2. CONOCERSE

En consulta suelo dar a mis pacientes, ya sea en terapia de pareja o individual, unos deberes en los que formulo unas cuantas preguntas aparentemente sencillas. Son el punto de partida para conocerse mejor a uno mismo.

¿Cómo es posible haber convivido con nosotros mismos 30, 40, 50 años sin saber, en un plano consciente, cuáles han sido nuestras victorias, nuestras derrotas o nuestros aprendizajes?. Lo sabemos y no lo sabemos porque flotamos en la superficie sin atrevernos o tomarnos el tiempo para bucear.

Y ojo, no es que quiera que te adentres en las profundidades del océano porque seguramente solo hay oscuridad, y tememos esa oscuridad nuestra. No. Me refiero a dejar de ir con flotador sobre la superficie de las cosas y de las personas.

Para ello es importante parar. Deja el Smartphone y el ordenador a un lado y tómate el tiempo necesario para desconectar.



3. PARARSE Y RESPIRAR

Llámalo meditación, llámalo concentración o incluso distracción. Da igual la forma que tome. Al final eres tú, conectando con tu respiración.

Este es el consejo que más doy y que más obvio parece. Pero como te decía hace unas líneas, no te quedes en la superficie.

Párate porque de día y de noche eres una máquina en funcionamiento.

Cuando crees que no estás haciendo nada, estás haciendo cosas. Ya sea deslizar el dedo por la pantalla o alimentar pensamientos de todo tipo. Si no es tu cuerpo es tu mente la que no para (o ambos a la vez). ¿Por qué hizo esto mi pareja? ¿Por qué no hice yo aquello? ¿Y si voy? ¿Y si no voy? ¿Y si no hubiera dicho esto?

Repasas conversaciones antiguas. Fantaseas con conversaciones que seguramente nunca tendrán lugar. Recuerdos. Imágenes. Frases. Y en ese frenético ritmo no te das espacio para RESPIRAR.

**PÁRATE Y RESPIRA.
NADA ES TAN SERIO
COMO PARECE**



Párate y respira

Conecta con el ritmo de tu respiración. Se consciente de tu inspiración. Se consciente de tu espiración. Tómate de forma consciente cinco minutos cada día para hacerlo. Para llevar la atención, única y exclusivamente, a la inhalación y la exhalación que tienen lugar en ese preciso instante. El único instante, el presente, en el que tenemos el poder de cambiar algo o simplemente vivir.

Cuenta tus inspiraciones o repite alguna frase que te ayude a centrar la atención en la respiración. Tu mente querrá escapar, tenlo por seguro. Porque esto puede resultarte algo nuevo y extraño: que tu mente y tu cuerpo se encuentren juntos en el mismo momento y lugar.

Algunos pensamientos acudirán a tu mente. No te preocupes, es natural. Simplemente devuelve tu foco de atención con suavidad de nuevo a la respiración. Las veces que sean necesarias.

Y al finalizar, date las gracias porque lo has conseguido. Has estado en el presente.

Si te interesa este tema o quieres realizar el ejercicio pero de forma guiada, puedes encontrar en mi canal de YouTube algunas meditaciones sencillas.



4. ALIMENTARSE BIEN

Más que bien, conscientemente. Mi amiga Cati, compañera de profesión, utiliza la expresión “engullir cual boa constrictor”.

Eso significa, aunque la expresión de por sí ya es muy gráfica, que ni masticas ni te detienes a saborear absolutamente nada de lo que estás comiendo.

Y aunque no tengamos prisa, por costumbre el piloto automático nos empuja a comer de modo acelerado.

Muchos de los problemas de alimentación de hoy día se deben a este modo nada consciente de comer. Comemos movidos por nuestras emociones, no por nuestro estómago.



No voy a extenderme mucho en este punto porque esto da para otra guía entera, pero practicar el mindful eating (comer de manera consciente) ayuda al bienestar físico, porque estás cuidando tu recipiente y al bienestar emocional.

Si comes pensando en lo que tienes que hacer después, no disfrutas de lo que estás haciendo ahora. No saboreas, no percibes las texturas, no estás aquí. Tu cuerpo sí, tu mente no.

TRATA DE SER
CONSCIENTE DE QUÉ
COMES Y POR QUÉ



5. DORMIR BIEN

El ciclo es el siguiente: si no duermes bien, no descansas. Si no descansas tu cuerpo se siente decaído y tu mente es más propensa a tener pensamientos negativos y a dejarse llevar por los estresores. Si esto ocurre sentirás agotamiento al llegar la noche pero tu mente estará inquieta y te costará más conciliar o mantener el sueño. Y vuelta a empezar.

Tener una buena higiene del sueño facilita el dormir bien y por tanto descansar y resetearte.



Dormir bien no es la panacea. Aunque continua habiendo estresores a lo largo del día, conseguimos tener más paciencia, más claridad de mente y más recursos y herramientas para hacer frente a las demandas diarias.



Si tienes problemas importantes de sueño acude a un especialista aunque aquí te dejo algunas claves para poder dormir mejor y no entrar en ese ciclo que te contaba:

1. Rutina, rutina, rutina. En la medida que se pueda intenta que casi cada noche tenga los mismos pasos o rituales.
2. No uses smartphones o tablets en las horas de sueño. La mayoría de las pantallas producen una inhibición en la producción de melatonina. O dicho de otro modo, nos dificultan conciliar el sueño. Olvídate de cotillear redes sociales en la cama o en el sofá justo antes de dormir y en su lugar ojea un libro, escucha la radio o un podcast, ponte música relajante o una meditación.
3. Deja a un lado los pensamientos negativos o preocupaciones. Si te vas a dormir pensando en tus problemas, lo más probable es que no descanses durante el sueño y te despiertes peor lo que estabas cuando te acostaste. Dile a tu mente que mañana le dedicarás un tiempo a pensar en ello. En su lugar, si ves que te cuesta conciliar el sueño o tienes preocupaciones, dedica un tiempo pequeño a ver en tv algo de humor, tipo comedia, o a leer algo que te evada.

¡Sal de tu cabeza!



6. MENTE DE PRINCIPIANTE



No se trata tanto de ver cosas nuevas para maravillarte sino ver las cosas que ya conoces con otros ojos, con una mirada nueva, fresca, como la de nuestra infancia. Damos por hecho tanto de lo que hay a nuestro alrededor que rara vez nos paramos a observarlo detenidamente. Es muy sencillo hacer este ejercicio cuando tienes niños pequeños a tu lado. Ellos lo ven todo por primera vez. Y se sombran con cada detalle.

¡Hala! Sorpresa, admiración,
fascinación

“EL ÚNICO VERDADERO VIAJE DE
DESCUBRIMIENTO NO CONSISTE EN BUSCAR
NUEVOS PAISAJES, SINO EN MIRAR CON NUEVOS
OJOS” MARCEL PROUST



Observa la imagen que tienes justo encima de este texto. ¿Qué ves? ¿A qué huele? ¿Qué textura debe tener si lo pruebas? ¿Cómo es el tacto cuando tocas su superficie? ¿Qué sabor tiene cuando está en tu boca? ¿Con qué recuerdo de tu infancia podría conectar? ¿Sientes su temperatura, si está frío, templado o caliente al tacto? Mil preguntas que no nos formulamos cuando tenemos ante nosotros objetos cotidianos. Pero ¿y si te paras por un segundo a observar con ojos de principiante? La vida se disfruta mucho más bajo esa mirada curiosa.

Es improbable hacer esto a todas horas, cada día. No es el objetivo. Pero si te empapas de este concepto y haces un esfuerzo consciente por practicarlo de vez en cuando, notarás sus beneficios. Pocas cosas te anclan más al momento presente que esta mirada.

Fíjate de nuevo en los niños. Ellos viven en el presente. Salvo cuando los arrancamos de ahí y les preguntamos absurdos como "¿qué quieres ser cuando seas mayor?".



7. NO JUZGAR

No me refiero a los demás (que también) sino a uno mismo y a las situaciones que vivimos.

Vivimos en un continuo etiquetado. Etiqueta de me gusta, no me gusta, bueno, malo, juicios de me aburro, no me debería sentir así, me debería sentir así, ojalá ya fuera mañana, si me pasara esto sería más feliz...

Continuamente hacemos un monólogo con juicios de valor, comparaciones, evaluaciones y demás. Este monólogo produce sufrimiento más allá del de la propia vivencia. Pero hay más, y es que para hacer todo esto hace falta salir de la experiencia.

Es decir, dejar de ser un actor o actriz en escena para ser al mismo tiempo espectador y crítico. ¿Qué sucede en ese momento? Que dejas de disfrutar o de sentir que fluyes en la situación. Dejas de estar en el presente.

Este es un ejercicio complicadísimo: no juzgar las experiencias, simplemente vivirlas. Y como todo requiere mucha práctica y el primer paso es ser consciente de cuándo estamos juzgando, comparando, huyendo de nuestra vivencia. Podremos modificarla solo si sabemos qué hacemos y cuándo, .

En mi blog puedes encontrar más artículos para ayudarte a dejar de juzgar. Pero recuerda que de poco sirve tener todas las herramientas del mundo si no te das cuenta de que lo estás haciendo.

En definitiva, no juzgar consiste en dejar que la experiencia sea la que sea, esté ahí, vivirla.

**SON LAS ETIQUETAS QUE LE
PONEMOS A NUESTRAS VIVENCIAS LO
QUE DETERMINA CÓMO SENTIMOS**



8. ALEJARSE DE LAS EMOCIONES

Mis emociones son una cosa y yo soy otra. Otra obviedad ¿cierto? Pero párate a pensarlo detenidamente.

¿Cuántas veces te has dejado llevar o arrastrar por lo que la emoción te pedía? Eras, en ese momento, indistinguible de tu emoción. ¿Dónde terminaba tu ira y comenzabas tú? O tu tristeza, que lo inundaba todo.

Cuando te distancias de la emoción sigues dejando que exista pero no te aferras a ella. No se trata de eliminarla: no quiero sentir pena, no quiero sentir melancolía, no quiero sentir culpa, etc. No. Lo siento dentro de mí, en mi pecho, en mi vientre, en mi cuerpo entero o en mi mente. Pero sé que mis acciones no tienen por qué verse influidas.

Imagina una pequeña hoguera, con sus troncos ardiendo. No quieres que esté ahí, no resistes su calor. Pero lo único que puedes hacer es:

- 1) Echarle gasolina creyendo que es agua, o
- 2) Dejar que se apague porque no soplarás, no echarás más troncos... sabes que tarde o temprano el fuego se extinguirá. Puedes contemplarlo o mirar a otro lado, pero dejando y respetando lo que está ocurriendo.





¡Y Llegaste al final!

En realidad es solo el principio. Ahora te toca a ti salir de tu mente y vivir aquí y ahora. No hay un tiempo mejor para hacerlo.

No te saldrá ni a todas horas ni cada día. Pero si comienzas poco a poco a practicar estos sencillos pasos, estoy convencida de que vivirás de forma más tranquila y consciente en el momento presente.



¡GRACIAS!

Susana ivorra