

¿Ser o Hacer?

En ocasiones, una conversación que te trae el viento, como una hoja arrastrada, puede provocar una chispa de lucidez, una semilla para reflexionar. Compartir esa semilla es lo que me trae aquí.

En el autobús dos personas conversaban del tiempo:

-¡Cómo pasan los días! Ya casi es navidad y no me he dado ni cuenta de cómo hemos llegado hasta aquí.

- Sí- responde el interlocutor-, pasan de prisa, sobre todo para nosotros, los adultos, que casi siempre hacemos las mismas cosas y no diferenciamos unos días de otros. Los niños no son así, ellos no se dan ni cuenta de que transcurre el tiempo.

Esa fue la chispa: los niños no se dan cuenta de que transcurre el tiempo. Exacto, y para ser más exactos, ni siquiera tienen conciencia del tiempo. Para ellos sólo existe el momento presente, nada de pasados ni futuros. Mi rostro sonríe cuando recuerdo las frases de mis hijos relativas a este fenómeno tan singular: "cuando fui mayor" "ayer voy a ir al parque".



Los niños pequeños no tienen conciencia del tiempo, como tampoco la tienen de ser individuos separados de su entorno, no tienen conciencia de un "yo". Eso lo van aprendiendo poco a poco, mientras va creciendo en ellos el "ego", que en principio, es un soporte que les ayuda a diferenciarse como individuos. Eso es lo que hace en principio el ego, y luego....., luego se hace dueño de nosotros. Es como si el encargado de la empresa (que somos nosotros) se nombrara a sí mismo como jefe, de forma que ya no nos gobernamos a nosotros mismos, sino que existimos para colmar sus exigencias, sus caprichos, utilizando su truco predilecto: el tiempo. Es el ego el que gobierna nuestra mente cuando deja sueltos los pensamientos en torno al pasado o al futuro. Esos pensamientos en los que nos enredamos continuamente. Esos que nos dicen qué haré, cómo y cuándo... ¡cómo si pudiéramos gobernar nuestra vida! Este es un aspecto importante en el ser humano, querer controlarlo todo para mantenernos seguros, pero no nos damos cuenta de que en torno a nosotros todo es cambiante, absolutamente todo. Ni siquiera nosotros somos los mismos de ayer.

Otro tanto pasa cuando nuestros pensamientos se enredan con el ayer, de forma que en donde casi nunca vivimos es, precisamente en el momento presente. Nuestro pasado nos sirve, de él aprendemos, y cierta organización de cara al futuro también es conveniente. Como en todo, hay que conseguir un equilibrio entre ambas e intentar vivir el presente.

Vamos a añadir otros elementos: Ser, estar, hacer. Tres verbos que tienen mucho que ver con nosotros. ¿Cuál de ellos creéis que es el que más conjugamos? Seguro que coincidimos en que es el "hacer" el verbo que más ocupa nuestras horas, nuestros días.

Hacer, hacer, hacer incluso dos y tres cosas a la vez. Ver televisión mientras tomas un bocado y a la vez conversas con alguna persona no es ninguna heroicidad en nuestros días, ni tampoco una cualidad exclusiva de las mujeres. Pero de esas tres cosas, sólo hay una en la que estás enfocado realmente, las demás se producen por automatismo, de forma que te pierdes la experiencia de, al menos, dos de las cosas que estás haciendo. O sigues el programa de televisión, o la conversación o saboreas y aprecias lo que estás tomando.

Vamos a incluir otro verbo en presente de indicativo: "tengo". También es muy familiar. Desde por la noche estamos ya cavilando los "tengo que" del día siguiente, ordenados o no. Es posible que nos quiten el sueño, es posible incluso que anticipemos como resultará ese "tengo que". Puede salir bien, mal, regular o incluso que se me

olvide y ante eso proyectamos también hacia el futuro y al proyectar inevitablemente estamos ya añadiéndole la carga emocional. No será igual que lo que tengamos que hacer se solucione fácil o difícilmente, o incluso que no se solucione. No, no nos va a dar igual. Aunque algunos de esos "deberes" sean nimios, habrá otros que no lo son y ante ellos imaginamos situaciones dispares de resolución. Ya estamos de nuevo adelantando el futuro e incluso vivimos en nuestro propio cuerpo las repercusiones emocionales de nuestras proyecciones.

¿Cuál es la receta entonces? Para nosotros, el camino pasa por procurar un equilibrio entre el ser, estar, y hacer, procurando buscar, a lo largo del día, momentos de no hacer, para simplemente ser o estar.

¿Es tan urgente contestar el correo electrónico? ¿Mirar el móvil? ¿Ver televisión? ¿Son tan urgentes e importantes esos "tengo que" o hay algo que puede esperar? Seguro que si lo piensas unos instantes, en lugar de seguir de forma impulsiva el mecanismo autómatas de hacer, hacer y hacer, algo puede esperar, para que puedas tomarte unos minutos para simplemente ser, para conectar contigo, a quien es probable que tengas muy abandonado.

Si, ya lo sé, parece fácil decirlo, y difícil realizarlo cuando todo a nuestro alrededor (anuncios, la sociedad competitiva en la que vivimos, etc) parece decirnos que no debemos parar, que cuánto más hagamos mejor. Pero si nos paramos a pensar que en ese "hacer y hacer", en realidad estamos perdiendo la mitad de una vida que vivimos sin darnos cuenta, sin ser conscientes de ella, quizá merezca la pena intentarlo.

Para ello, una buena ayuda, es utilizar la meditación o el mindfulness, o cualquier otra actividad que te permita parar y tomar contacto contigo mismo. Sí, aunque parezca paradójico, he dicho "una actividad para parar", un tiempo para ti, para ser y estar. Y poco a poco, si te entrenas en ello, cada vez tendrás más presencia mental en tu propia vida, serás más consciente de tu propio ser, lo que te facilitará tomar decisiones, conocer y manejar tus impulsos. De esta forma vivirás tu propia vida, y no te perderás esa cantidad de automatismos que realizas a lo largo del día y que olvidas en el instante siguiente.

¿Nos paramos un poco? Tenemos buenos maestros, los niños de los que hablaba al comienzo. Recuérdalo, no te dejes arrastrar por el pasado ni por el futuro. Estás aquí, vivo, justo en este instante, sé consciente de ello y aprovéchalo.