



La vida consciente es un viaje del miedo al amor.

Colaboración por Carlos Odriozola
Revista Psicología número 134

¿Te atreves a iniciarlo? Se trata de quitar el piloto automático del carácter y activar la atención y la consciencia para darle más sentido a tu vida.

Ya sabemos que el carácter se forma desde que nacemos, y que se estructura durante la infancia a través del miedo y del chantaje emocional. Es ahora, siendo adultos, cuando nos proponemos encontrar la forma de des identificarnos con él para ir recuperando la originalidad, la espontaneidad perdida, la creatividad y la alegría de vivir. Pero para que esto ocurra es necesario... cambio.

El carácter es automático, pura programación, puro condicionamiento, una compulsión a la repetición. Los mismos miedos, las mismas dudas, idénticos conflictos y las mismas respuestas. La historia irreversiblemente se repite y tú mismo te asombras al ver lo estereotipado de tus reacciones.

El carácter (automático), se presenta, entonces, como lo opuesto a la consciencia. El carácter no se observa, mientras que la consciencia es sinónimo de auto observación. Por eso la atención es el comienzo. Es la herramienta común a todas las disciplinas psicológicas, filosóficas, religiosas o transpersonales. Es la condición sine qua non para que se produzca el mínimo movimiento intrapersonal. Ahora vas a entender por qué.

Realiza tu foto en manual

Cuando usas tu cámara fotográfica en posición automático (carácter), no hay nada que evaluar, nada que precisar, nada que tener en cuenta. El automático hace "sus" fotos en función de los parámetros que ya tiene previamente determinados y establecidos. Si quieres hacer una foto personalizada, original y creativa, es necesario que gires el botoncito correspondiente para colocarlo en posición manual (conciencia). Entonces, y sólo entonces, podrás realizar "tu" foto.

Exactamente igual ocurre en nuestro proceso de crecimiento personal. La característica fundamental y necesaria va a ser la atención focalizada en el presente, en el aquí y ahora. Mientras el carácter se orienta fundamentalmente hacia el pasado o al futuro, la consciencia es pura experiencia, presente puro. Sólo el presente es real. El pasado ya pasó y el futuro es un viaje del sólo una probabilidad. Así que la única forma posible de que llegues a la realidad de tu consciencia es a través de la atención, del darte cuenta.

A continuación te presento tres valiosísimos recursos, ampliamente utilizados por la psicología gestáltica y humanista, para que desarrolles tu capacidad de atención, de estar en el presente, en el aquí y ahora.





Las mejores herramientas

La primera de ellas te llega a través de la percepción de tus sentidos. Fíjate si es importante que, en nuestro vocabulario, disponemos de palabras distintas para referirnos a un sentido en función de si tenemos o no la atención puesta en él. No tiene el mismo significado ver que mirar. Ni oír que escuchar, tocar que palpar, gustar que degustar, oler que olfatear. Cuando "miramos" una puesta de sol, "olfateamos" la tierra húmeda o "escuchamos" una bonita canción, la experiencia se intensifica y se multiplica, extendiéndose el campo de la consciencia.

El segundo punto de acceso tiene que ver con el desplazamiento de la atención al lenguaje de tu cuerpo. Tu cuerpo es el registro más fiable del momento en que te encuentras. Sus señales componen una radiografía perfecta de cómo te sientes, qué temes, agradeces o anhelas. Observa y descifra tu respiración, tus tonos musculares, el funcionamiento de tu corazón, la sudoración o el nudo en la garganta. Todas estas sensaciones son una valiosísima fuente para interpretar tu presente de una forma reveladora. Miedo al amor.

Desde ahí, desde la vivencia de las sensaciones, puedes dar ya el siguiente paso: reconvertirlas en tomas de consciencia.

¿Dónde estoy?, ¿Cómo me encuentro?, ¿Qué me dice mi cuerpo con respecto a este preciso momento?, ¿Para qué estoy aquí?, ¿Qué necesidad estoy tratando de satisfacer?, ¿Estoy dónde quiero estar?

Y, para terminar, hay una vía de acceso a la introspección y el autoconocimiento: la meditación. Meditación entendida como la integración en el aquí y ahora de tu parte intelectual, emocional, corporal y espiritual, que tiene como objetivo una serena contemplación de "tu realidad" en ausencia de juicio. Sus formas, características, modalidades y beneficios son recogidos y reconocidos por las distintas culturas, religiones y orientaciones psicológicas. Pero te adelanto que con ocho o 10 minutos de meditación diaria se te abre una poderosa posibilidad de conexión con tu consciencia. Es cierto que el carácter está ahí, pero no es menos cierto que el automático se desvanece ante el poder de tu atención, tu intención y tu consciencia. Al final... ¡tú decides!

Carlos Odriozola

Psico-terapeuta, docente y conferenciante.

Miembro del Centro de Humanista de Málaga.

Presidente de la Asociación de Psicoterapia y Crecimiento Personal.

www.carlosodriozola.com

