

A veces no estoy para todos... porque yo también me hago falta



□ Escuchar la entrada

**A veces no estoy para nadie porque también yo me hago falta**, también necesito escucharme, remendar mis espacios rotos, limar mis esquinas afiladas. Por ello, si no contesto los mensajes o si pongo en silencio mi teléfono durante unas horas o unos días, no quiere decir que haya cerrado puertas al mundo, solo he ido de paseo conmigo mismo, con ese alguien que había largamente descuidado.

Resulta curioso cómo, casi sin darnos cuenta, **acabamos dejándonos a nosotros mismos en la bandeja de «spam»**. Nos relegamos al cajón de asuntos pendientes, a la última página de nuestra agenda o a ese *post-it* amarillo fosforescente que acaba perdiéndose en el ajetreo natural de nuestro escritorio porque siempre hay una prioridad que lo adelanta y lo posterga.

«Hay tres cosas extremadamente duras: el acero, los diamantes y el conocerse a uno mismo”  
-Benjamin Franklin-

Vivimos en una sociedad tremendamente demandante y competitiva, lo sabemos. Hay muchas cosas que hacer, y los días a veces pueden ser tan trepidantes como agotadores. Por si no fuera suficiente, **a ello se le añaden los nuevos sistemas de comunicación, ahí donde el trato y las interacciones son constantes e inmediatas.**

**Vivimos organizados en diversos grupos de WhatsApp, siempre estamos localizables** y en las pantallas de nuestros móviles siempre hay un mensaje que responder, correo que atender, fotos a la que poner *un like* y un etiquetado al que responder aunque no nos apetezca.

**Es como vivir en un epicentro donde nuestra mirada hipermétrope es incapaz de ver**

**aquello que tiene más cerca.** Nuestros ojos cansados pueden leer las necesidades ajenas pero son incapaces ya de descifrar las propias... Todo parece borroso, todo se ha hecho un ovillo que se enclava ahí, en nuestro corazón y nuestra mente como si algo fallara, como si algo no fuera bien y no supiéramos qué es...



Has llegado al límite y todavía no lo sabes

Le haces falta a muchas personas, lo sabes. Cada día tienes diez montañas que encumbrar y decenas de obstáculos que sortear, y lo consigues, no hay duda. Sin embargo, nadie te da medallas por ello, casi nadie reconoce tus esfuerzos, tu dedicación o incluso todo lo que llegas a renunciar por quienes están a tu alrededor. Poco a poco, las cosas pierden su significado y las personas su sabor. **El mundo ya no tiene música, ya no rima, ya no es ágil, y te acabas hundiendo en tus propias responsabilidades como la piedra que cae en un pozo sin fondo.**

Estar para todos y para todo cada día y a cada instante, tiene una cuota de intereses secretamente elevada. Las señales de este proceso de estrés continuado en el tiempo puede muy bien derivar fácilmente en una depresión, por ello, debemos estar muy atentos a los síntomas:

- Fatiga, un **cansancio extremo que a veces no se recupera con el sueño o el descanso nocturno.**
- Dolores de cabeza, migrañas.
- Dolor de espalda.
- Malas digestiones.
- Sensación de aburrimiento constante, la vida pierde casi todo nuestro interés.
- Impaciencia e irritabilidad.
- **Frustración, comentarios cargados de cinismo, mal humor, apatía constante...**

Por curioso que parezca, **vivir en un entorno híper-estimulado e híper-demandante nos acaba narcortizando.** Nos volvemos insensibles a las propias necesidades, extranjeros del propio corazón y vagabundos perdidos en esa isla de Circe donde uno ha olvidado por completo dónde está su

hogar, dónde esa casa donde habita el propio ser.



Hoy no estoy para nadie, hoy me hago falta

**Decir en voz alta «estos días no estoy para nadie, me hago falta a mí mismo» no es una falta de respeto.** No se hace daño a nadie, no se descuida nada, el mundo seguirá girando y los ríos fluyendo. Sin embargo, acontecerá algo maravilloso: daremos paso a la sanación emocional, nos regalaremos tiempo, atención y un espacio propio donde refugiarnos.

Será como introducirnos en el hueco de un árbol para tomar contacto con nuestras raíces, ahí donde reencontrarnos casi en posición fetal, para nutrirnos y permitir que nuestras hojas, nuestras ramas, crezcan altas y más libres para rozar el cielo.

A continuación, te proponemos reflexionar en unas ideas que pueden ayudarte a lograrlo.

“Sólo nos convertimos en lo que somos a partir del rechazo total y profundo de aquello que los otros han hecho de nosotros”

- Jean-Paul Sartre-



Claves para tomar el control, para atenderte cuando te haces falta

**En medio de esta vasta rutina en la que acabamos cautivos de las obligaciones propias y ajenas, debe quedar un espacio, un pequeño hueco confortable y especial que nos pertenezca a nosotros solos.** Es como una cápsula de salvamento, como un bote salvavidas al que acudir cada vez que percibamos que hemos llegado al límite.

- Cuando percibas que las presiones externas te están impidiendo ser tu mismo, párate y visualiza esa cápsula o ese bote salvavidas: súbete a él.
- Es momento de trazar un plan de salvamento. Benjamin Franklin solía decir que **«si en el día a día no tenemos un plan de supervivencia estamos condenados a navegar eternamente a la deriva»**.
- Ese plan de supervivencia debe tener una meta y establecer qué es prioritario y qué secundario (*hoy mi objetivo es cumplir con mi jornada laboral, mi meta es no estresarme y mi plan incluye tener dos horas para mí mismo. Quedar bien con mis compañeros de trabajo o familiares es hoy secundario*).

Debemos tener muy claro por último, que habrá días en que la prioridad total y absoluta, seamos nosotros mismos. Dejarlo claro a quienes conforman nuestro contexto más próximo no es ningún acto de egoísmo.

Apagar el móvil, salir a caminar, a respirar y a cobijarnos con nuestros propios pensamientos es un acto de auténtica salud mental. Porque lo creamos o no, esos días en que nos hacemos falta son muchos, y atenderlos, **poner nuestro nombre en la lista «prioridades», lejos de ser**

**recomendable, es OBLIGATORIO.**

**Importante:** *Debe aclararse que el responsable del sitio web no da consejos médicos ni receta el uso de técnicas como forma de tratamiento para problemas físicos o mentales sin el consejo de un médico, sea directa o indirectamente. En el caso de aplicar con ese fin alguna información de este sitio, el autor no asume la responsabilidad de esos actos. La intención del sitio es solamente ofrecer información de naturaleza general para ayudar en la búsqueda de desarrollo y crecimiento personal.*

*Marcos Vélez*

**Comparte este contenido en tus redes.**