

De la distracción a la consciencia

El conocimiento propio de las emociones y la expresión de las mismas requiere de una educación emocional que te reconozca a ti dentro de un sistema (la sociedad en la que vives), y de qué es y no es permitido expresar dentro de la misma. La expresión emocional no solo depende de ti, y del conocimiento propio, sino también de los lugares y ambientes que frecuentas para poder expresarlas; en donde las emociones nacen, se desarrollan y desembocan.

Es común encontrar en nuestras sociedades modernas e hiper-productivas la consigna de la falta de tiempo, o el tener que producir como máquinas. Sin duda, estas dinámicas de supervivencia hacen que las personas, por un lado se sobrecarguen de trabajo abruptamente y por otro, no tengan el tiempo suficiente, ni las herramientas para poder humanizarse y sentir quienes son; por el contrario, verse en función y al servicio de la hiper-productividad y la supervivencia. Sociedades más productivas, más cansadas y con expectativas de acumulación sin cumplir: “tengo esto y tengo lo otro, y quiero tener más”, “debo producir más y sentir menos”.



¿Pero qué tiene que ver todo esto con el consumo de sustancias y fármacos? En medio de una sociedad así, lo más factible y rápido es pensar en alguna fórmula mágica que alivie el dolor. Y para ello algunas ciencias se han puesto al servicio de la creación de fármacos o de otras sustancias, para poder tramitar todo lo que se vive de una manera inconsciente y analgésica para la humanidad.



Casi como en “Un mundo de feliz” de Aldous Huxley fármacos al servicio de la felicidad superficial, que prometen soluciones veloces ante problemas de raíz compleja.

Es por ello, que con este blog no pretendemos desconocer esas realidades, por el contrario, te instamos a que puedas comprender en primer lugar, que antes de explorarte a ti mismo o misma es necesario que veas el lugar en el que estás, qué y quiénes te rodea, tus dinámicas, tus oportunidades, el tiempo y espacios con los cuentas para así poder llevar un trabajo de conocimiento propio. De lo contrario, una educación emocional que no invite a revisar los lugares desde donde te enuncias, es una educación que yo llamo “Disney”. Es importante hacer esta salvedad, porque permite que identifiques aquellas circunstancias que están en tus manos y aquellas que no, tus redes de apoyo y las herramientas que de acuerdo a tu estilo, desarrollo y lugar de vivencia puedas elegir.

Qué herramientas necesitas, reconociendo la desigualdad, el estrés y la supervivencia a la que día a día la sociedad empuja a la humanidad, pero también a que existen otros caminos que pueden invitarte a vivir en una mayor consciencia de dónde estás y qué hay dentro de ti.

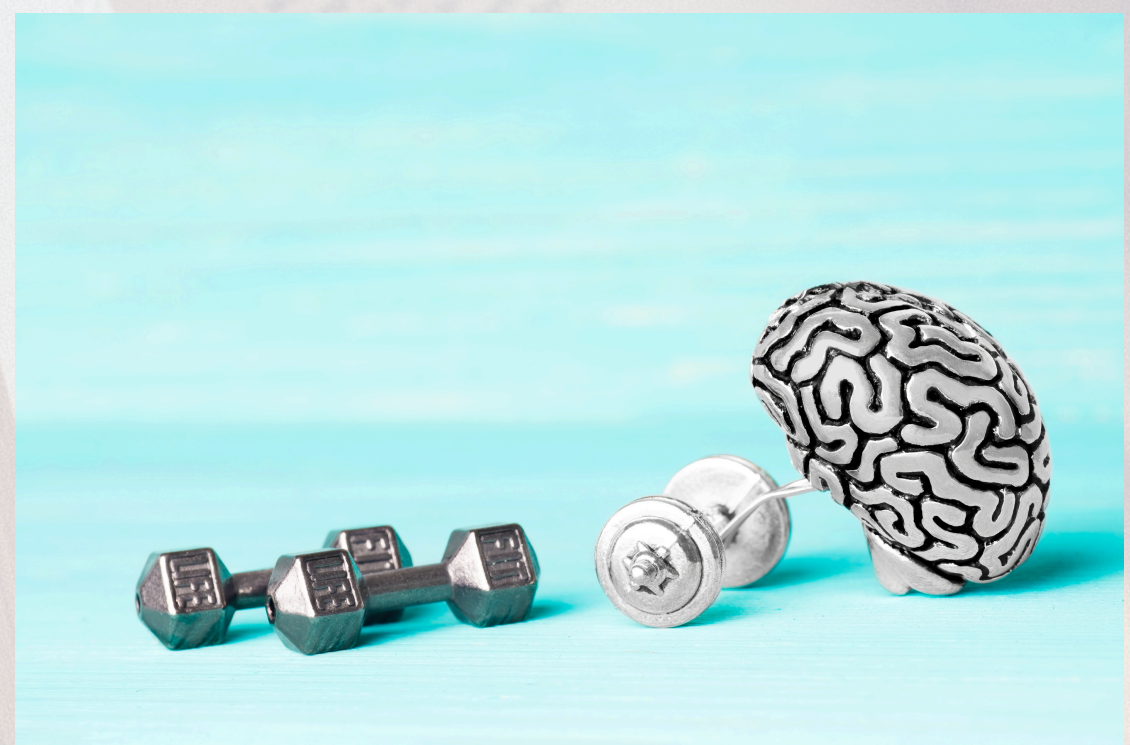
Es común encontrar que las herramientas y técnicas de gestión emocional sean sacadas de contexto, por eso muchas de ellas no tienen los impactos deseados, son creadas dentro de otras sociedades y otras dinámicas de vida pero las hemos venido adoptando al no encontrar respuestas en nuestra propia sociedad. Quizá “endiosándolas” un poco, como aquellas prácticas que sanarán todos nuestros dolores. Esto es quizá falso.

Por ejemplo, desde un tiempo para acá, las técnicas orientales han cobrado un interés en occidente. Cada vez es más frecuente encontrarnos con prácticas como el yoga, la meditación, y otras prácticas orientales que hemos visto como válvulas de salida. ¿Adoptar prácticas y rituales de otro continente y otras sociedades funciona? ¿es consecuente con quienes somos? ¿son del todo factibles? La respuesta es muy personal, pero podría decirte que si y no. El camino del conocimiento de estas prácticas es bastante largo y depende mucho del tiempo que dedicas para poder entenderlas y llevarlas a cabo de manera incorporada a tu vida.



No se trata de auto imponerte una tarea más en el día, se trata de encontrar gozo en ello. Tampoco se trata de que te abstraigas de tu realidad porque una vez terminada la práctica es como si regresáramos al mismo mundo hiper-productivo. Yo creo que ser conscientes de que estamos en Colombia y no en un templo hindú es muy consecuente. Permite que sea una práctica más, no adormece sino que hace que resistamos a caer en el derroche, el consumismo inconsciente y puede ayudar a conocer más tus pensamientos, emociones y a tu cuerpo.

Las prácticas orientales son muchas, y comprenderlas en su esencia original es casi imposible por varios motivos, en primer lugar, son muy antiguas, en segundo lugar, el material al que podemos acceder a ellas ha sido traducido por otro seres humanos que hacen sus propias interpretaciones de las lenguas originales, y en tercer lugar, no estamos en la India, ni el Tíbet, nuestra cultura media toda interpretación de las mismas.



Sin embargo, a pesar de ello, vale la pena poder acercarse a ellas con curiosidad, respeto y con consciencia de lo que se está próximo a aprender. A continuación, vamos a exponerte de forma muy básica algunas de estas prácticas, y te invitamos a que continúes investigando por tu cuenta aquellas que más te han llamado la atención, además, consideres lo mencionado en líneas anteriores, por ningún motivo pretendemos dar fórmulas mágicas. Sin embargo, queremos que las consideres críticamente como caminos que pueden ayudarte a explorar de forma natural tu mundo interno. Te dejaremos tres técnicas, pero tú puedes consultar muchas más dependiendo de lo que estés buscando:

YOGA

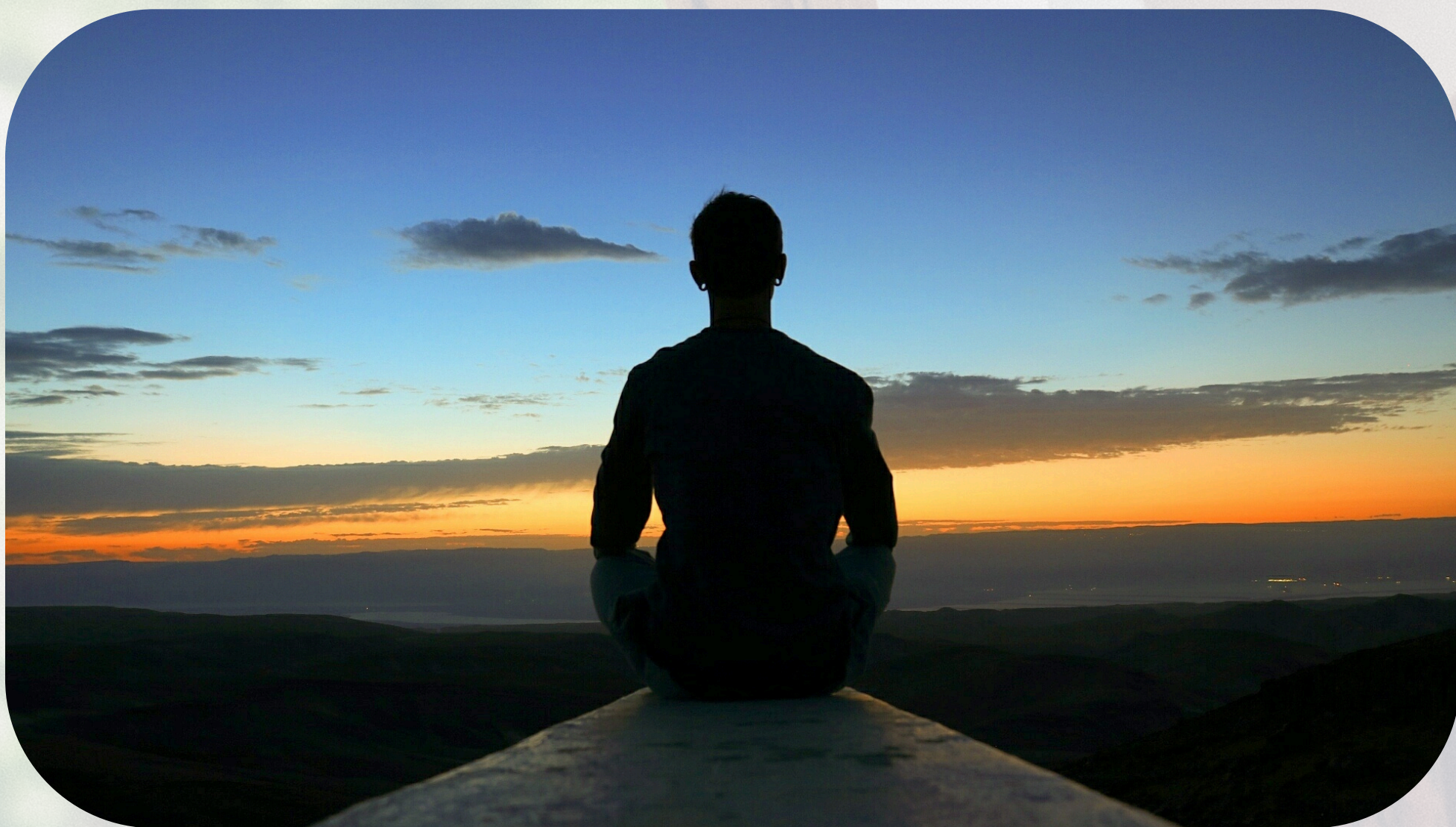
La palabra YOGA deriva de la raíz YUJ que significa unión. Hay diferentes caminos para la práctica del yoga y cada uno dependerá de la experiencia y conexión consigo mismo o misma que se desee tener. El yoga comprende una serie de posturas fijas (Asanas), y respiraciones conscientes que busca conectar con mente y cuerpo, para tranquilizar, aliviar el cansancio y mejorar la salud física y mental.

Para llevar a cabo una práctica positiva, se necesita tener en cuenta tres aspectos básicos: la concentración mental, la postura y el movimiento, la respiración. Existen numerosas comunidades en Colombia que practican el yoga desde múltiples enfoques. En internet puedes encontrar mucha información al respecto. Lo más importante es que puedas revisarla de forma crítica.



MEDITACIÓN

Es una práctica que tiene sus raíces en la India. Con el arraigo de ella a occidente, la meditación ha tenido múltiples transformaciones, por lo que puede practicarse desde diversas vías y niveles. La meditación es el arte de fijar la atención y de conectar con la mente y su funcionamiento a través de la atención en los pensamientos, emociones y sensaciones. Por lo general, se practica en lugares cómodos y silenciosos. Sin embargo, hay quienes concuerdan en que la meditación se puede hacer en cualquier momento y espacio del día. Solo es cuestión de entrenar esta habilidad.



SHIATSU

«Shi», significa dedo, y «Atsu», significa presión, esta palabra traduce “presión los dedos”. Es una técnica japonesa que busca equilibrar la energía vital a través de la presión en punto específicos del cuerpo, con ella, se desbloquean obstrucciones que se encuentran en estos puntos consiguiendo así que la energía vuelva a fluir sin interrupciones, logrando de esta forma nuevamente el equilibrio que traduce en bienestar.



“Solo al silenciar la distracción, la conciencia despierta y recuerda quien es.”

CLICK HERE 

CLICK HERE 

CLICK HERE 