

# Un encuentro de diez minutos, a solas



## Lo nuestro también importa

En otras palabras, somos perfectamente capaces de soslayar, cuando no ignorar, nuestras apetencias más íntimas y sentidas, simplemente para que lo exterior a nosotros funcione. Esta actitud, mal calificada de altruista, no respeta los límites en que uno se mueve con satisfacción, y por ello genera autonegación personal y termina causando enfado y rabia.

No en vano, el hábito de dejarnos relegados a un segundo plano nos vuelve incapaces de vernos y de atender nuestras apetencias y gustos. Esta falta de interés nos lleva a ocultarnos, por lo que dejamos de mostrarnos ante los demás. Así, nos encaminamos a un espacio en el que nuestras aspiraciones no caben, les hemos quitado importancia y hemos dejado de procurarlas. Habrá momentos en que reclamemos atención, y lo haremos normalmente más como un exigencia que como una petición, y es entendible: vemos a los demás como deudores, aunque hayamos sido nosotros quienes nos hemos *mutilado*.

**Hemos olvidado guardar tiempo para hacer las cosas que nos gustan de verdad y para estar con las personas con quienes realmente nos apetece estar.** Y hemos descuidado una parcela insustituible: estar con nosotros mismos durante un tiempo, aunque sea diez minutos cada día. Al igual que programamos el resto de nuestras actividades, ¿por qué no programar ésta? El tiempo concreto que acordemos, y más aún, el hecho de hacerlo implica tenernos en

cuenta, darnos un lugar en las prioridades de nuestras acciones, pensar que somos importantes, cuidarnos al igual que cuidamos de los demás, y mirar nuestra existencia, que buena falta hace.

Si un familiar o un buen amigo nos solicitase diez minutos diarios seguro que no dudaríamos en concedérselos. ¿Cómo se entiende que no tengamos al menos la misma atención y el mismo cuidado para con nosotros mismos? ¿Por qué nos cuesta tanto vernos y sentirnos como lo que somos, una persona importante? ¿Será que no nos valoramos ni queremos?

## Aceptarnos como somos

La mayoría de nosotros nos forjamos un ideal sobre quién queremos ser, y como ocurre con todos los ideales, no logramos convertirlo en realidad. En sí, esto no es negativo, pues esa diferencia entre lo ideal y lo real se percibe en muchos órdenes de la vida. El problema surge cuando la dicotomía desencadena una frustración y nos lleva a enfadarnos con nosotros mismos por no alcanzar lo que perseguimos, y que erróneamente pensamos que nos haría felices. No vernos reflejados como creemos que nos gustaría ser nos conduce inevitablemente a sentirnos frustrados y a perder la confianza en nosotros mismos, lo que significa no aceptar nuestros defectos, pero tampoco nuestras virtudes. Si no nos gustamos, difícilmente querremos estar a solas con nosotros, ni dedicarnos tiempo, aunque sean 10 minutos. Pero esto no puede ser excusa para no intentarlo. ◀

En el devenir cotidiano hay tantas cosas que hacer y a las que atender que el poco tiempo que resta de las obligaciones diarias lo dedicamos al descanso. Pero esa parada que, sin duda, sirve para recuperar las fuerzas perdidas no se convierte siempre en satisfactorios momentos de ocio, ni siquiera nos proporciona un fugaz espacio para mirarnos un poco a nosotros mismos.

Es más, muchas veces dedicamos las escasas horas libres de las que disponemos a satisfacer a los demás y a cumplir con costumbres o guiones sociales, aparcando nuestros verdaderos deseos y necesidades. Y eso no es bueno.



TENEMOS QUE  
BUSCAR  
MOMENTOS  
PARA HACER LO  
QUE NOS GUSTA  
DE VERDAD

## ¿CÓMO DISFRUTAR DE NUESTRO TIEMPO A SOLAS?

### DIEZ MINUTOS CON NOSOTROS MISMOS NO SON PARA:

- ❑ Agobiarnos con todo lo que deberíamos haber hecho o nos falta por hacer
- ❑ Recordar nuestros malestares físicos y emocionales
- ❑ Dar vueltas a cualquier cosa que nos tiene preocupados
- ❑ Buscar soluciones para problemas que hemos dejado pendientes de resolver
- ❑ Pensar, analizar y hacer trabajar la mente
- ❑ Obsesionarnos con nuestras preocupaciones o pensamientos recurrentes

### DIEZ MINUTOS CON NOSOTROS SÍ SON PARA:

- ❑ Aislarnos de nuestros problemas, darnos un respiro de las preocupaciones y una tregua de las obligaciones
- ❑ Darnos un tiempo por el que constatamos la importancia que nos otorgamos
- ❑ Conectar con nuestra propia soledad
- ❑ Estar físicamente solos con nuestro cuerpo y mente
- ❑ Sentirnos y conocernos más y mejor.
- ❑ Abandonarnos al dulce cometido de no hacer nada.

### DURANTE ESOS DIEZ MINUTOS:

- ❑ En ocasiones, se agolparán los pensamientos y otras nos vendrán de uno a uno, o quizá ninguno. A los pensamientos hay que dejarlos pasar, sin pararnos en cada uno de ellos ni concederles interés.
- ❑ Al principio puede que ese tiempo nos incomode e inquiete, del mismo modo que pasa la primera vez que compartimos espacio y tiempo con alguien que no conocemos.
- ❑ Nos habituamos a escucharnos, para dejar de ser extraños de nosotros mismos.
- ❑ Encontraremos el placer de disfrutar de nuestra propia compañía, y valorarla más.