



Todas las personas tenemos una cara A; es la cara agradable, la que muestra nuestras virtudes, la de la generosidad, la de las habilidades y cualidades, la que nos atrae de los demás.

Muchas veces para poder ver ese lado, debemos estar bien con nosotros mismos, pues las personas suelen ser nuestros espejos. Nuestra vida es un holograma de lo que proyectamos.

En otras ocasiones, no vemos esa cara A, por prejuicios, o experiencias previas o por nubarrones de envidias.

Hay gente que no nos deja ver su cara A en todo momento y se pone una escafandra para protegerse, quizás en su día fueron heridos. Algunas heridas embrutecen. En ocasiones convertimos las heridas en una partida de dominó en la que las lesiones van en cascada: Mi jefe me habla mal, después yo lo hago con mi hijo, éste luego con su hermano, y éste a su amigo... Estaría bien hacernos una alquimia interior para transformar el sufrimiento de lo vivido en amor hacia los demás. Pero es obvio que cada cual hace lo que puede con lo que tiene.

En otras ocasiones tememos exponer nuestra buena cara por miedo al rechazo de mostrarnos como somos, o por considerar que eso nos debilita.

Pensemos que con muchas de las personas con las que nos cruzamos, trabajamos o compartimos ratitos, puede que, en lo que nos resta de vida, nos vayamos a ver tan solo unos pocos minutos, o como mucho, unas horas. Haz la prueba: multiplica el tiempo que veis a algún familiar o amigo por los años que os queden hasta los 100 ¿Cuántos momentos os restan de estar juntos?... ¿Realmente merece la pena llevarnos malos ratos en nuestras mentes, o en vuestra relación con ellos por ver o imaginar esa supuesta cara B?

LA CARA 'A'

Es importante usar nuestra mirada apreciativa, y ver al otro desde su perspectiva buena; sin duda eso transformaría nuestra relación. Dejar de estar juzgando y pasar a un estado de apertura total

Sería importante usar nuestra mirada apreciativa, y ver al otro desde su perspectiva buena. Sin duda eso transformaría nuestra relación. Dejar de estar juzgando y pasar a un estado de apertura total.

Cuando paseo por el canal, hay veces que nuestros acompañantes me dicen "Te hablas con cualquiera", pues claro y ¿por qué no? Y los sonrío, y escucho; unas veces me veo reflejado, otras compasivo y siempre agradecido. Pues la gratitud me hace consciente de todas las personas que son amables conmigo. Veo que todos tienen su cara A, y para ese ratito que pasamos juntos, me vale.

Debemos dejar de lado el juego de buscar defectos, el juego de buscar la sombra, concentrándonos en la luz; no es ser ingenuo, sino que se trata de partir más de "la presunción de inocencia" que de "la presunción de culpabilidad". Elegir si estamos en la conciencia de la separación o en conciencia de la unidad.

Nuestra conducta se configura, en gran parte, por las fricciones con la vida, por la convivencia con los otros; la calidez de una familia, el apoyo de los amigos, las sensaciones de tener un compañero de vida. En una relación, el otro es un acompañante. Seamos para el otro, el mejor de los acompañantes.

Esta visión nos ayudará en el trabajo interior, y este espacio interior, es lo que compartes con las personas que quieres; si eres grande compartes mucho y si eres raquítico no tienes qué compartir.

En estos momentos que a todos se nos han descolocado a cada uno en nuestro sitio, que la vida nos ha dado un pellizquito en el alma, nos vendría bien un cambio de visión que nos acerque a una calma invencible, que no nos nuble la visión.

Y ¿qué hacemos con la cara B? Pues reaccionaremos en el momento, según nos lo pida el cuerpo, pero no nos ceguemos, viendo solo ésta, no la vayamos buscando; seremos muy comprensivos con las heridas que provocan esta cara B.

UN CUENTO

Miradas



Una Pareja de recién casados, se mudó para un barrio tranquilo

En la primera mañana en la casa, mientras tomaba café la mujer reparó a través de la ventana que una vecina colgaba sábanas en el tendedero

¡Qué sábanas tan sucias cuelga la vecina en el tendedero, quizás necesita un jabón nuevo...!

¡Ojalá pudiéramos ayudarla a lavar las sábanas!

El marido miró y se quedó callado.

Y así cada dos o tres días repetía su discurso, mientras la vecina tendía su ropa al sol y viento.

Al mes, la mujer se sorprendió al ver a la vecina tendiendo las sábanas limpias y dijo a su marido:

¡Mira, ella aprendió a lavar la ropa! ¿Le enseñaría otra vecina?

El marido respondió:

¡No, hoy me levanté más temprano y lavé los cristales de nuestras ventanas!

La vida es así, todo depende de la limpieza de las ventanas, a través de la cual observemos los hechos.

"Pongamos ventanas en nuestras aulas para permitir que nuestra labor sea pública.

Y limpiemos nuestra mirada haciéndola madura sincera y menos crítica"



Centro RIOSALUD
Nº Reg. Sanitario: 47-C22-0269
Nº Reg. DGT: VA-0029

CENTRO PSICOTÉCNICO
Miércoles de 10.00 a 13.00h
Jueves de 17.00 a 20.00h

GABINETE PSICOLOGÍA MARTABRIL
NUEVOS CURSOS
Cita Previa

SERVICIO PODOLOGÍA
NUEVO SERVICIO
Martes de 10.00 a 14.00h

C/ San Juan, 31
(Frente cuartel Guardia Civil)
Medina de Rioseco
Consultarnos:
983 700 980
www.CentroRiosalud.com