

DESPIERTA EL DON QUE HAY EN TI. LA ACCIÓN CONSCIENTE

Alfonso López-Fando Lavalle. Psicólogo. Psicoterapeuta
alfandoclaves@gmail.com

Dos historias que podrían ser la tuya

"Mi madre no usaba agenda, sólo hacía lo que amaba, lo que le dictaba el corazón. Se dedicó sólo a servir y no tuvo tiempo para otra cosa" (F. Cabral).

"¡Estoy harta de mí! Una vez más me encuentro delante de mi desorden en la mesa, papeles que se acumulan y que hacen ya una buena montaña. Mañana, sin falta, me pongo con ello. De mañana no pasa..."

"Un paso siempre es mejor que ningún paso"

Qué es la acción consciente

Se trata de una acción espontánea, que fluye desde una profunda conexión con uno mismo. Es el resultado después de oír las propias voces interiores: tener conciencia de los verdaderos deseos, las verdaderas preferencias, el propio sentir, las propias potencialidades y actuar desde ahí en consecuencia. Quien está conectado con su don, quien lo encuentra, necesita transmitirlo fuera. No puede quedárselo.

Gracias a la acción consciente de tantos hombres y mujeres a lo largo de la historia, el ser humano ha desarrollado mejo-

ras que nos permiten, en su conjunto, desarrollarnos como humanidad. La conexión con la propia inteligencia en sus distintos aspectos: lógico-matemática, lingüística, musical... ha permitido que hombres y mujeres, como tú y como yo, hayan podido regalarnos con su capacidad expresada, mayor conocimiento del universo, una novela excepcional o una pieza de música emocionante. La conexión con su capacidad, la conciencia de no poderse quedar dentro, les ha hecho cómplices de un proyecto mayor que ha trascendido su propia época y sus propios límites. Es verdad que al escribir estas líneas tengo presente a genios que han puesto su capacidad al servicio del bien común. No todos, sin duda, tenemos esa excelencia. Sin embargo, a la escala que nos corresponde a cada uno, cuánta capacidad oculta y perdida por nuestra tendencia a infravalorarnos. A no reconocer-



Colegio San Estanislao de Kostka (Málaga) – Fundación Loyola

nos valiosos
lo nuestro
se nos ocu
comunicarl

Lo que t
pios deseos
dades. La a
el vacío in
evitarlo, tal
importancia
portante.

"Sé t
esta

Su contr

Lo cont
y en su pol
Pereza –Ac
pulsivo.

Pereza
de Mafaldi
llegó en ur
creíble, las
bien que n

Su cont
cristianism
reza y anti
que física,
todo sigue
servicio de
que se ha
rioridad y r
cees la bar

Es no e
por cansan
por tristeza
haber perd

nos valiosos ni capaces. A considerar que lo nuestro no merece la pena, que lo que se nos ocurre no tiene sentido exponerlo ni comunicarlo.

Lo que hace falta es creérselo. Los propios deseos importan. Las propias necesidades. La acción consciente pide escuchar el vacío interior y atravesarlo en vez de evitarlo, tantas veces, haciendo cosas sin importancia que nos desconectan de lo importante.

“Sé tú mismo, los demás puestos ya están ocupados”, Oscar Wilde

Su contrario: la pereza

Lo contrario de esta virtud es la pereza y en su polaridad, el activismo compulsivo: Pereza –Acción consciente-Activismo compulsivo.

Pereza leída con humor en un mensaje de Mafalda tumbada en la playa que me llegó en un mensaje de whatsapp: “¡Es increíble, las ganas que tengo de limpiar y lo bien que me las aguanto!”

Su contrario es, efectivamente, lo que el cristianismo -desde S. Gregorio- llamó pereza y antes acidia. Pereza espiritual más que física, que es algo como querer ver que todo sigue igual –es decir, inconsciencia al servicio de la automatización, desconexión que se hace robotización. Pérdida de interioridad y resistencia a cambiar. “No balancees la barca” (Naranjo, C., p. 266).

Es no encontrar algo para apasionarnos por cansancio, por sobreexigencias previas, por tristezas crónicas... Todo da igual. Es haber perdido pasión por la vida. Estar des-

conectado, adormecido, narcotizado a lo esencial. No haber despertado los dones. Y también la actividad compulsiva, como forma evitativa de vivir, de andar desconectado. De vivir a medias.

La dificultad de fondo es que no está presente el alma. Hay falta de pasión, sosteniéndose en la idea que uno no importa y que no cuenta para nada. Hay implícito un deseo de no dejarse afectar por la vida. De sobreadaptación. Se vive a través de las necesidades de los demás porque se desconocen las propias necesidades por falta de interioridad. Es un hacer desconectado de los deseos del corazón. Así, se anda distraído, confuso y poco participativo. Fiable y generoso, sí, pero adoptando la estrategia de jugar a estar muerto para permanecer vivos. Se vive en confluencia con los otros, con dificultad para decir “yo”. Así se evita confrontar, diferenciarse. Con dificultad para tomar una posición personal en la vida. Accionar sin saber que se necesita. Con dificultad para imaginar y profundizar. Con demasiado concretismo y literalidad. Con un accionar robotizado por falta de interioridad y simbiótico con el ambiente. Que los demás nos muevan, nos lleven.

Ingredientes de la acción consciente:

a) **Interioridad, frente al olvido de sí y la narcotización como mecanismo.** Aprender a escuchar qué pensamos y qué sentimos. Hacer silencio, detenerse, poner nombre a lo que nos sucede y crear un mapa de nuestra intimidad. Puede asustar entrar dentro de uno mismo pero hay tanta riqueza dentro, tanta creatividad por despertar, tanto que ofrecer cuando estamos conectados con nuestro centro que, el gran reto es explorar qué me pasa, qué nombre tiene lo

ago. Psicoterapeuta
claves@gmail.com

u conjunto, de
ad. La conexión
en sus distintos
ca, lingüística,
hombres y mu-
ayan podido re-
expresada, ma-
so, una novela
e música emo-
u capacidad, la
quedar dentro,
n proyecto ma-
propia época y
lad que al es-
sente a genios
l al servicio del
duda, tenemos
o, a la escala
a uno, cuánta
or nuestra ten-
no reconocer-



aga) – Fundación Loyola

que me ocurre, para poder decir yo pienso, yo siento, yo vivo.

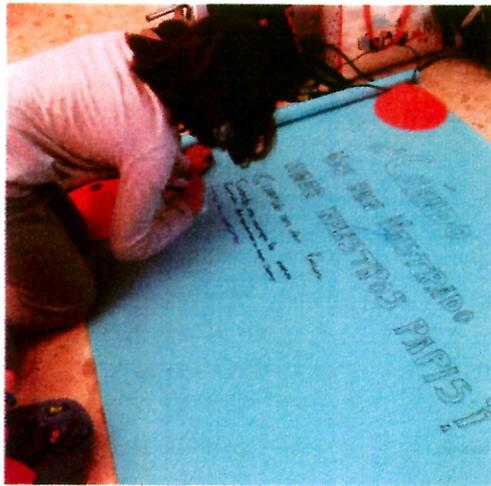
b) Confianza sobre todo en uno mismo.

La experiencia de no haberse sentido visto hace que para sobrevivir, nos hayamos podido creer que lo nuestro no es importante. Sin embargo, eres importante, eres valioso, tienes un potencial que desarrollar. Si en la lectura que haces de tu historia no puedes verlo, ten fe que es así. Una mujer a la que acompaño desde hace años en su crecimiento personal me expresaba en una sesión la conciencia de que cuanto más pequeña se siente más come. Cuanto menos se ve, más volumen ocupa. Tras ese cuerpo grande, se esconde una niña que no cree en sí misma. Qué grande destapar esta trampa y empezar a creer en sí misma, en su valía, y habitar así el cuerpo que quiere sin esconderse detrás del que no desea.

c) **Expresión.** Como ingrediente final, pasar a la acción. Lo reconocido por dentro y la confianza en que lo que soy es valioso, conecta con la posibilidad de ofrecerlo, de mostrarlo, de comunicarlo al entorno con quien convivo. Tu palabra, tu gesto, tu capacidad de mediar, tu paz de fondo, la necesitamos los que estamos a tu alrededor. Necesitamos tu acción porque es en esa acción donde manifiestas tu don y ese don hace mucha falta en el espacio que habitas. Actúa.

Consecuencias

La acción sana es la de no embarcarse en actividades no esenciales, cosas que son distractivas e innecesarias. La acción real es la capacidad de discriminar lo que realmente se precisa hacer y hacerlo. Todo ello desde la conciencia con el propio inte-



Experiencia en el Centro SAFA- Atarfe (Granada)

rior, aunque esto suponga entrar en conflicto con los demás, cosa que se evita a toda costa.

La acción esencial permite que nuestro ser se manifieste a través de nuestros actos, asumílos, dándoles el rango de propios, personales, más allá de su acierto. Y así sentirnos despiertos, integrados en el juego de la vida.

Cuando se vive la acción consciente se nota en que la vivencia de deficiencia, falta de amor, inutilidad e insignificancia se transforma en un sentimiento de estar apoyado y cuidado, en clave creyente, por un Dios lleno de amor y bondades y de ser inseparable de él. Cuando esto ocurre uno experimenta que cada uno somos manifestación y encarnación del amor divino y así nos presentaremos amables, cordiales, dispuestos a ayudar, comprender y confortar. Con motivación, honestidad y eficacia. Cuando experimentamos la realidad desde el punto de vista privilegiado del Amor Santo, vemos que la naturaleza definitiva de todo lo que existe es beneficiosa y amorosa y que todos estamos hechos de dicho amor

y somos una

A diferencia se pasa por responder por las citas de "qué más da cambiar nada como está, tr despierta este aprende a c mente, a vivi acción nace punto de part te es la llave sona con la a

Píllate y son

Reconoce Recréalo. Da se hiciera re visualizando y que quiere las resistenc Pensamiento las que te ju tención inici pa, quizá, fo y no en prese hacer realid como me gu Así transform y podemos c zarlos. Pasos a conseguir. hacia la direc puesto hacer

En el pro que la realid las grandes r otros. En el



ro SAFA- Atarfe (Granada)

ntar en conflic-
se evita a toda

ite que nuestro
nuestros actos,
go de propios,
acierto. Y así
dos en el juego

ón consciente
de deficiencia,
insignificancia
fiento de estar
e creyente, por
dades y de ser
sto ocurre uno
somos mani-
amor divino y
les, cordiales,
nder y confort-
dad y eficacia.
realidad desde
del Amor San-
i definitiva de
sa y amorosa
de dicho amor

y somos una expresión del mismo.

A diferencia del perezoso que se pasa por alto u olvida de sí al responder pasivamente a las sollicitaciones del ambiente diciendo: "qué más da, total no se puede cambiar nada, mejor lo dejamos como está, tranquilidad...", el que despierta esta virtud de la acción aprende a consultarse profundamente, a vivir con inspiración. Su acción nace de su presencia, toma como punto de partida "aquí estoy". Estar presente es la llave maestra que conecta a la persona con la acción esencial.

Píllate y sonríe

Reconoce dentro de ti un buen deseo. Recréalo. Date cuenta qué bueno sería que se hiciera realidad. Desde esa conciencia, visualizando que el deseo está en la cabeza y que quieres pasarlo a la acción, observa las resistencias con las que te boicoteas. Pensamientos, creencias y emociones con las que te justificas para desvanecer la intención inicial de partida. La primera trampa, quizá, formular el deseo en condicional y no en presente. Los deseos que queremos hacer realidad no los podemos formular como me gustaría sino como quiero, elijo. Así transformamos los deseos en objetivos y podemos observar los pasos para alcanzarlos. Pasos que nos aproximan al objetivo a conseguir. Pequeños cambios orientados hacia la dirección de lo que nos hemos propuesto hacer.

En el proceso de cambio, más allá de que la realidad de fuera lo ponga o no fácil, las grandes resistencias están dentro de nosotros. En el proceso que va de la cabeza a

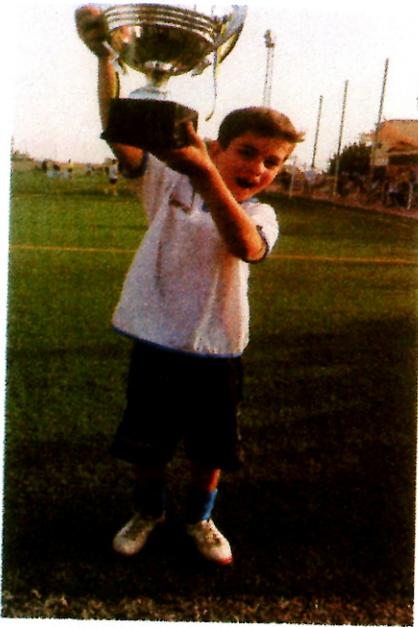


Colegio San Estanislao de Kostka (Málaga) – F. Loyola

la mano. Del deseo a la acción. Hay personas que tienen autovías dentro sí mismos y sus pensamientos y creencias les estimulan a hacer sus deseos realidad. Su corazón, conectado con la ilusión y el entusiasmo, hace que su intención se haga propuesta creativa y contagia alrededor la complicidad y la cooperación para hacer ese sueño realidad. Otros, en cambio, parece que tenemos dentro de nosotros carreteras comarcales llenas de curvas, tramos de carretera con señales de precaución. Atascos por obras internas y camiones que ralentizan el camino. Desvíos que provocan que el deseo con salida a una hora determinada se distraiga con creencias que desmotivan e interrumpen la ejecución de la propuesta inicial. Píllate y sonríe porque con conciencia y responsabilidad puedes ponerte a transformar tu camino empedrado en una carretera con buen asfalto donde tus buenas intenciones fluyan y los demás podamos disfrutar de tu presencia. Ánimo. Contamos contigo.

Prácticas para ser diligentes

Siendo un don, podemos cultivar la acción consciente cuando practicamos actitudes como las que nos recuerdan Pangrazzi (1997) y Vilaseca (2009) en sus respectivos libros:



Fotografía: José Márquez Vicente

1. Asumir la responsabilidad por los dones recibidos, implicándose en la vida y con los demás. No sólo pensando en ti, sino en que los demás necesitamos tu presencia.
2. Encender el fuego interior de la motivación y apretar algo más el acelerador. Da gusto cuando te muestras y nos dejas verte.
3. Afirmar el propio valor y dignidad, conscientes de que no es posible amar al prójimo sin amarse a uno mismo. Infravalorarse no es ser humilde. Además, cuando te infravaloras estás infravalorando a los amigos que te quieren y te aprecian.
4. Desarrollar la pasión por la vida sacando a la luz las propias energías y capacidades. Tu tranquilidad y tu capacidad para ver lo positivo en cada situación puede

sanar a muchas personas de tu entorno.

5. Encauzar la agresividad y los sentimientos. La rabia forma parte de nosotros. Aprende a decir no. La amistad no es amoldarse al otro. Si al decir no el otro se enfada, no tengas duda que el problema es su no aceptación. Así, abandonarás tu miedo básico a sentirte separado de los demás y a entrar en conflicto. Empezarás a afirmarte como persona, independiente y libre.

6. Expresar las opiniones propias y afrontar de manera constructiva los conflictos y las diferencias, evitando hacer creer a toda costa que todo es paz y armonía. Sobre todo en grupo, no te conformes sólo con escuchar. Vence tu timidez inicial. Tus opiniones no sólo importan sino que son necesarias.

7. Establecer límites y plazos en la realización de los proyectos, sin perderse en infinitas distracciones o cosas no esenciales. Para ello ayuda establecer rutinas productivas que sirven para activarse, al movimiento. El sofá es una trampa.

8. Aprender a centrar la atención tomando la iniciativa, estableciendo prioridades y tomando decisiones. Propón los planes que van más contigo. Toma decisiones sin miedo empezando por asuntos que sean fáciles. Verás que es compatible el sosiego interior y estar unido a los demás.

9. Proponte un cambio por muy pequeño que sea y hazlo. Empieza por algo que te resulte fácil, que creas que efectivamente puedes llevar a cabo. Si quieres empezar a hacer deporte, empieza por un ejercicio de cinco minutos diarios. Si quie-

res empezar a
no seas radica
empezaron po

¿Qué enc
hagas hoy?
mapa de los
dios para eje

Pregunta
Que escuche
con ella, que
crecimiento
a irse decan
que nos gust

Tareas:

- Hacer: Prá
- Entrénate
rutina const
mismo lugar
del mismo n
suponer trar
con algo pec
- Ve la pelíc
- Haz una p

Con gana
consciente. I
mentos de v

PARA REFLEXIONAR

res empezar a meditar, comienza con un minuto cada mañana. Si quieres comer mejor, no seas radical en tus comienzos, sírvete una cucharada menos. Los grandes cambios empezaron por cambios pequeños.

¿Qué encuentras dentro de ti que quieres comenzar? ¿Qué pasos concretos pide que hagas hoy? ¿Una llamada? Díselo a alguien de tu alrededor y hazle cómplice. Haz un mapa de los pasos que tienes que hacer para conseguirlo y márcate unos plazos intermedios para ejecutarlos. Tú puedes. Empieza hoy. No mañana.

Pregunta a tus hijos de vez en cuando por sus deseos. Por sus sueños. Por su pasión. Que escuchen esa pregunta les hace conscientes de su vida interior, que pueden dialogar con ella, que pueden ponerse manos a la obra para conseguirlo. Es bonito descubrir en su crecimiento como cada uno tiene su propia inteligencia y contactar con ella les impulsa a irse decantando a desarrollar sus capacidades más allá de que coincidan o no con lo que nos gustaría.

Tareas:

- Hacer: Prácticas para ser diligentes. Elegimos una. La practicamos. A los tres días, otra.
- Entrénate y cambia algo pequeño en ti cada día. Convertimos nuestra vida en una rutina constante. Nos levantamos por el mismo sitio. Nos duchamos comenzando por el mismo lugar, desayunamos con la misma taza y los mismos ingredientes, nos vestimos del mismo modo cada día. Cambia. Hazlo de otro modo, explora la dificultad que puede suponer transformar un hábito pero la riqueza que supone verte capaz. Si logras hacerlo con algo pequeño, puedes hacerlo con otros temas importantes para ti. Creo en ti.
- Ve la película: Wall-E. ¿Qué universo quiero para mí y mi gente?
- Haz una pausa. Respira. Repara tu universo. Sigue.

Con ganas de que llegue el siguiente número os invito estas semanas a un actuar consciente. En el próximo artículo ahondaremos en el don del humor. Id rescatando momentos de vuestra vida donde habéis conectado con él.

Bibliografía

- ADRIÉN, N. *Ideas santas del Eneagrama. Un enfoque pluralista*, ed. Desclée De Brower, Bilbao, 2017.
- ALMAAS, A.H. *Facetas de la unidad. El Eneagrama de las Ideas Santas*, ed. La liebre de marzo, Barcelona, 2002.
- DURÁN, C. y CATALÁN, A. *Eneagrama. Los engaños del carácter y sus antídotos*, ed. Kairós, Barcelona, 2012.
- MAITRI, S. *La dimensión espiritual. Eneagrama. Los nueve rostros del alma*. Ed. La liebre de marzo, Barcelona, 2004.
- NARANJO, C. *Carácter y Neurosis. Una visión integradora*, ed. La Llave, 6ª edición, Victoria, 2006.
- PANGRAZZI, A. *El Enneagrama. Un viaje hacia la libertad*, ed. Sal Terrae. Santander, 2ªed. 1997.
- VILASECA, B. *Encantado de conocerme*, ed. Plataforma actual, Barcelona, 2009.



Experiencia en el Centro SAFA de Cádiz - Antonio Sevilla

