

Mateo y el mar



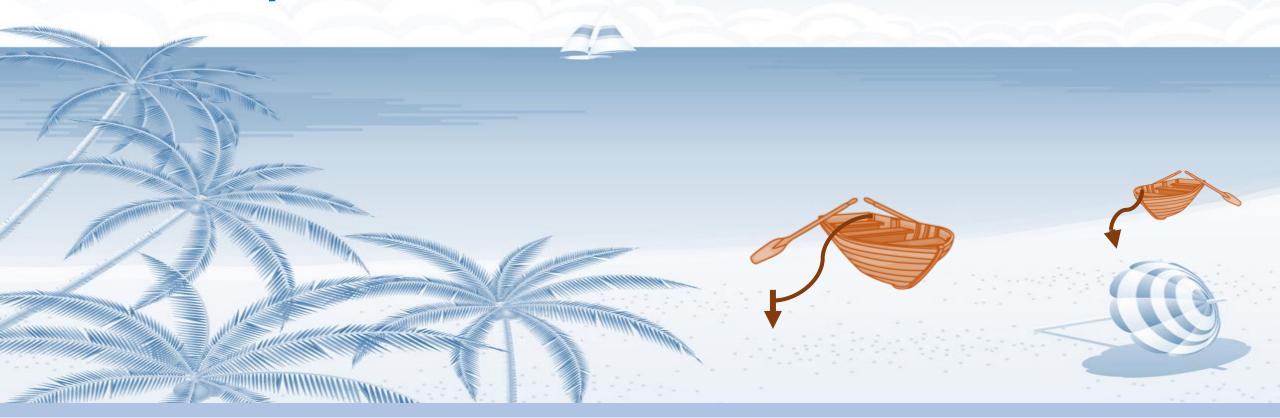




Desde aquel día en que perdió su casa, a Mateo le gustaba caminar por las tardes a la orilla del mar.



Observaba a los pescadores anclar sus botes cerca de la playa, para evitar que vagaran a la deriva por la noche y para que mantuvieran el equilibrio en caso de tormenta.







En cuanto se sentaba, comenzaba a percibir el medio ambiente, sentía el viento en su rostro y la brisa que tocaba su piel.





También sentía todo su cuerpo; la ropa, la curva de sus rodillas, la curva de sus codos. A veces cerraba los ojos, a veces no.





Pero en cuanto los cerraba, sus oídos se abrían. Tomaba unos minutos para prestar atención a todos los sonidos de su alrededor, las aves, el mar, las voces de la gente, los autos lejanos.



Después, soltaba suavemente la atención a los sonidos y la enfocaba en la punta de la nariz, sentía el aire entrando y saliendo, las pequeñas diferencias en la temperatura cuando entra y sale, y la sensación apacible cuando los pulmones se llenan y se vacían.





En algunas ocasiones, llegaban a él pensamientos sobre lo ocurrido en el día, en otras, recuerdos de mil y una cosas. Mateo pensaba que todos sus pensamientos eran como las olas, los observaba venir, los dejaba llegar y les permitía alejarse como a las olas, sin evaluarlos.





Entonces, regresaba de nuevo su atención a su respiración. Mateo sonreía como un niño travieso, tantas veces se descubría en ensoñaciones, tantas veces volvía a dirigir su atención a su respiración.



Había días en que estar ahí era como navegar en medio de una tormenta, sus recuerdos daban vueltas y vueltas y parecían no detenerse, sentía rayos que caían en la oscuridad y truenos amenazantes. A veces calmaban rápidamente a veces no.







Sin embargo, vivir tantos años cerca del mar le había enseñado a Mateo que las tormentas acaban cuando tienen que acabar y que al navegar poco podemos hacer para influir en la duración del temporal.



Entonces, respiraba lentamente y su respiración le permitía mantenerse en equilibrio y seguir navegando. Hacía ya algún tiempo que había dejado de luchar contra la tormenta y sus recuerdos dolorosos. Ahora los observaba como viejos conocidos, como su historia. Le dolían esos recuerdos, pero también le recordaban las cosas por las que estaba agradecido.



En cambio, había otros días en que sus recuerdos eran como un día soleado y Mateo, respirando, sentía que flotaba en un mar en calma.





Al final de cada tarde, Mateo imaginaba un viaje de regreso, volvía lentamente al embarcadero, prestaba atención gradual de nuevo a los sonidos, después de unos minutos sentía su cuerpo, el ambiente que lo rodeaba y despacio, abría sus inquietos ojos juveniles, para luego volver corriendo por donde había venido.



Mateo y el mar. Aguilar-Morales, J. & Santiago-García, F. 2017



paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la





Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com Tel Cel. 951 54 8 50 88

