



## PRESENTES Y AUSENTES

Escribe la Doctora en neurociencia Nazareth Castellanos, en su magnífico libro “El espejo del cerebro”:

*“Se puede estar presente estando ausente, y pasarse así horas, días, años o toda una vida”.*

Me parece ni más ni menos que el mal de nuestros días. Yo me descubro a mí mismo en muchas ocasiones en estas presencias ausentes, y veo a mi alrededor continuamente a personas que están, pero no están.

La Doctora Castellanos desarrolla la idea explicando que, para escapar de nosotros mismos, entramos en un estado semejante a la ensoñación, en el que la consciencia queda adormecida, y hacemos las cosas por inercia, como robots. Y lo grave y significativo es que podemos estar así la mitad del día. De cada día.

Y claro, así nos va. Por un lado, porque no nos damos cuenta de la mitad de las cosas (no veo que mi hijo está preocupado, o que mi compañero está agobiado, o lo que sea). Por otro, porque no disfrutamos de nuevo de la mitad de las cosas (las vivimos anestesiados, sin consciencia). Y también porque sin consciencia de nuestras propias emociones, al final no podemos gestionarlas, porque ni siquiera las reconocemos.

Tenemos un escenario hostil, que son los millones de estímulos a los que estamos expuestos (muchos de ellos paradójicamente por propia elección). Pero necesitamos hacer algo al respecto. Entrenar la presencia, y el estado de consciencia. Necesitamos revertir estos porcentajes, y que la gran mayoría del tiempo actuemos en consciencia, no por inercia. Las cosas hechas a consciencia se viven mucho mejor. Y podemos sacar conclusiones sobre ellas.

Como nos invita a hacer la autora: *“Si barres, barre. Si lees, lee. Si escribes, escribe. Si sufres, sufre. Y si disfrutas, disfruta”.* Yo he escrito escribiendo, al menos esta vez. Y me ha gustado.