

Amigos Aucas. Rehue N° 25

Punta Arenas.

Trabajo Amigo Manuel Troncoso Silva.

## AWARENESS...La Capacidad de Darse Cuenta.

Adaptación." El Darse Cuenta". (John O Stevens.).

"Hace unos años, camino a una reunión, encontré a una mujer joven que recién había muerto en un accidente .No sabía que estaba muerta, por eso, hice todo lo que pude por ella, hasta que me di cuenta que no había señales de vida en ella, y vi, como se secaba la humedad de sus ojos aún abiertos. El recuerdo de esa joven, me acompañó toda esa tarde y está conmigo en este momento. Esa misma tarde miraba como latía la sangre en el cuello de otra mujer mientras golpeaba y reprendía su hijo, y, grité en silencio: "¡Despierta., alégrate que estas viva! .A todos, se nos ha dado el precioso don de la vida y, cuán poco lo apreciamos. Gracias, joven muerta de mi recuerdo por despertarme y recordarme la vida"

Tal vez, lo más importante y revolucionario lo que ha surgido en los últimos años en sicoterapia y en desarrollo personal ha sido el énfasis que se está dando al proceso de **Darse Cuenta**, del tomar conciencia, del estar alerta. (Awareness, en inglés.)

De hecho, es una propiedad que todos tenemos, y que unos más y unos menos, hemos ido perdiendo en el transcurso de nuestro crecimiento.

El darse cuenta de un recién nacido se limita a algunas necesidades de orden fisiológico y de afectos generales, como agrado y desagrado. A medida que se va creciendo, y, el mundo va creciendo para el individuo, también aumenta su capacidad de darse cuenta. Tengo tal o cual apetito, siento tal o cual emoción. Hasta aquí, el fenómeno se nos presenta como algo sencillo

Luego, vienen las relaciones interpersonales, el grupo, la sociedad, los parientes, Ellos me imprimen sus deseos y expectativas, y yo, les imprimo las mías. Finalmente, la vida social termina por moldearme, por conformarme de acuerdo a su modelo me compenetro de sus ideales, sus reglas, sus exigencias.

Darse cuenta que soy capaz de darme cuenta, sirve para:

- Comenzar a colocar las cosas en su sitio dentro de mí y en los demás"
- .Explorar la afinidad de modos de expresarme que tengo.

- Explorar la increíble capacidad creativa que está en cada uno de nosotros.

Con esto, nos acercamos a la sabiduría oriental donde el Samurái depende enteramente de su alerta, de su darse cuenta centrado en el presente y, en sí mismo.

Afortunadamente el hombre se está volviendo una vez más a sí mismo, ya , no se trata tanto de poseer y manipular objetos, sino, que está empeñado en descubrir dentro de sí, posibilidades nuevas, modos de estar nuevos, y , que hasta ahora eran inalcanzables para el común de los mortales de Occidente.

Este enfoque, no le dará soluciones a los problemas de su vida. Lo que sí, hace, es entregarle herramientas que podrá utilizar para explorar su vida, simplificar y clarificar sus problemas y confusiones, y, le ayudará a descubrir sus propias respuestas...Lo que usted quiere hacer. No los "Ajustará a la sociedad "Podrá ayudarle a ajustarse a sí mismo, ayudarlo a descubrir su propia realidad, su propia existencia, su propia humanidad, y a sentirse más cómodo en ella. Muchas veces, esto, será lo contrario a lo que la sociedad, o su pareja o sus amigos estimen que usted "Debiera ser".

Pero, lo más importante es que la exploración del darse cuenta, nos lleva a un enriquecimiento continuo y, a un compromiso de vida.

"El Secreto de la Flor de Oro" Jung y Wilhem escriben:

"Un antiguo adepto dijo: Pero si el hombre erróneo usa el medio correcto, actúa erróneamente." Ese proverbio de la sabiduría china, por desgracia, tan solo demasiado cierto, está en abrupto contraste con nuestra creencia en el Método "correcto", independientemente del hombre que lo emplea. En verdad, todo depende, en esas cosas, del hombre y poco y nada del Método. El método, es, ciertamente, solo el camino y la dirección que uno toma, mediante lo cual el cómo de su obra Es la fiel expresión de su ser.

# ¿Cosas importantes?

La vida misma

Pensar en lo que uno está haciendo  
en su vida.

Cómo maneja su existencia

En relación con los demás,

Qué está tratando de dar a

Otras personas en el mundo,

Cómo son sus relaciones

Con el prójimo y

Qué principios rigen la propia vida.

**“Creo que en esas cosas pienso todo el tiempo”**

(Vladimir Ashkenazy)

Punta Arenas, Mayo 2021.