

LA PAUSA - UN TIEMPO Y UN ESPACIO PARA ESTAR, ESCUCHAR Y REGENERARSE-

Nos pasamos el día corriendo de un lado a otro, atendiendo a todas las preocupaciones, dando respuestas a mil cosas,... y nos olvidamos de nosotros.

Nos perdemos en los pensamientos, en las preocupaciones, y **pasamos del presente al futuro casi sin pararnos en el presente**. En un presente que quizás nos preocupa, o quizás no nos gusta, o simplemente lo desconocemos por qué no tenemos tiempo de vivirlo.

Nos desconectamos de nosotros sin pensar que el ritmo de nuestro día a día, las preocupaciones, las relaciones,... interfieren en nosotros, en nuestro organismo, y nos bloquean, sin tampoco nos damos cuenta que con tanta actividad externa y interna estamos interfiriendo en lo más profundo de nuestro organismo: en nuestras células.

Tenemos que aprender a **hacer, y a poner, pausas en nuestra vida**.

Una pausa no es un cambio de actividad, ni dejar de hacer una actividad para pensar, ni tampoco es.... **Una pausa es una parada, un stop, un tiempo para poder conectar con nosotros sin interferir en el que está sucediendo. Una pausa es un espacio de observación**, un espacio de descanso, un espacio donde el silencio (en el sentido más amplio de la palabra) nos permite escuchar y observar los movimientos internos, los ruidos (tensiones, preocupaciones) y las sinfonías (bienestar, sensaciones agradables), observar nuestras sensaciones y responder con calma. Es un espacio para reencontrar la respiración natural. **Un espacio donde el organismo puede vivir sin interferencias y puede poner en funcionamiento los mecanismos para regenerarse. Es un espacio que nos acerca y nos permite ser lo que somos.**

Una pausa es un acto de amor hacia nosotros mismos. Es un acto de respeto y de confianza.

La pausa es la confianza de que la naturaleza, nuestra naturaleza, puede dar respuesta sin necesidad de estar siempre empujando. La pausa nos permite ver que la vida vive y se vive.

CAMBIAMOS LA PAUSA POR EL PENSAMIENTO

A menudo ocupamos la mente para no sentir, para no sentir lo que nos pasa, o empujar hacia lo que nos gustaría sentir. Aun así las cosas suceden, nos siguen pasando, quizás las ignoramos pero el cuerpo las registra, el cuerpo las vive. Nosotros podemos no escucharnos, callarnos y disimular nuestras emociones, pero nuestro cuerpo busca el camino para expresarlas sin palabras, y a veces explota. Explota en forma de ansiedad, de depresión, de miedos,...

La pausa nos permite acercarnos a nosotros dándonos la posibilidad de estar, de sentirnos y de reconocer como estamos. Nos brinda la posibilidad de reconocernos, con todo lo bueno y todo lo malo que esté sucediendo. Si nos permitimos mantenernos allí, con lo que aparezca, confiando en nosotros y en que nuestro cuerpo sabe dar la respuesta en cada situación, podremos, después, disfrutar de la respiración sin necesidad de empujar la respiración.

Sin pausa no hay diálogo, no hay escucha, no hay respuesta. Sin pausa nuestro cuerpo no tiene espacio para escuchar ni espacio para responder.

La pausa, el espacio de silencio, es la base de la comunicación, es el espacio que damos para que nuestro interlocutor hable y responda, sea este nuestro amigo, nuestro paciente, nuestro terapeuta, o seamos nosotros mismos.

Os invito a una pausa!!!!!!

Elisenda Vila

Sant Cugat, Enero 2016

Publicado en saludterapia.com