Escucha tu Alma

Por: Luis Miguel Alzáte Rúa.

Psicólogo en práctica Pastoral Familiar.

Abril 2017

Desde el más temprano amanecer de nuestros días, en nuestra infancia, nos encontramos con un gran mundo y una gente que desde un principio nos piden hacerle frente a la vida que nos proyectan, como si ya estuviesen prefabricadas las bases de un gran edificio que debemos construir. Ante esto se nos muestran ciertos límites a los cuales nos quieren ajustar, como lo son para empezar, que nuestro primer llamado a la libertad se nos sea callado con palabras como: *“deje de chillar, no ves que llorar es malo”*. ¡Aclaro!, no quiero decir que debemos quedarnos llorando, o hacer bulla ante cualquier cosa que se nos presente como nueva y difícil en nuestros días; me refiero a que quizás hayan otras formas más propias de hacer algo con aquellas cosas que se nos presentan diariamente, además del mismo llanto, que en realidad, y aquí debo pedir un término ante nuestra sociedad: llorar nunca ha tenido nada de malo.

Quizás se nos vengan a la mente ahora una serie de situaciones y conflictos que nos hayan generado cierta preocupación y que simplemente, por eso de no generar la alharaca que tanto les molesta a los demás, las hemos dejado pasar creyendo que no sufrimos por ello cuando ya pasa el tiempo. Llegados a este punto quisiera hacer otro señalamiento: ¡no es así! Todo aquello que vivimos es la constante escritura de nuestra propia historia, y que en vez de embellecerla, muchas veces no somos capaces ni de mirarla.

Es por esto que se nos presenta como una gran pregunta: ¿cuándo es el momento indicado para asistir a un proceso psicológico?, esta respuesta es más simple de lo que acarrea colateralmente, empezando por aquello que siempre se nos presenta como dificultad (y en ocasiones como excusa), *el dinero*. No es necesario aclarar que gran parte de personas no tienen con qué costear un proceso con un alto precio económico, sin embargo a todos

quienes dan como primaria esta razón para no acudir a un psicólogo, les digo que siempre hay instituciones que cobran mucho menos y tienen profesionales de alta calidad.

Ahora bien, lector amigo, sólo quiero añadir para terminar que siempre todas las decisiones estarán en tus manos, sólo quería hoy despertar en ti el ánimo de considerar un poco más tu vida, y darte cuenta que cualquier momento puede ser la ocasión oportuna para despertar una actitud más "pila"; cualquier momento es adecuado para hacerle caso a tu salud mental. Sólo te recomiendo que seas intuitivo al primer momento en el que veas que tu alma o mente, como prefieras llamarle, tenga algún sufrimiento o pregunta a la que debas atender. El cuidado de sí mismos nunca debe ser una última instancia a la cual acudir; deja de prestar atención a los "cuentos" que tantos medios y personas te echan, atrévete a ser el protagonista de tu propio cuento, escúchate, cuídate, ámate y camina, éste recorrido es sólo tuyo.