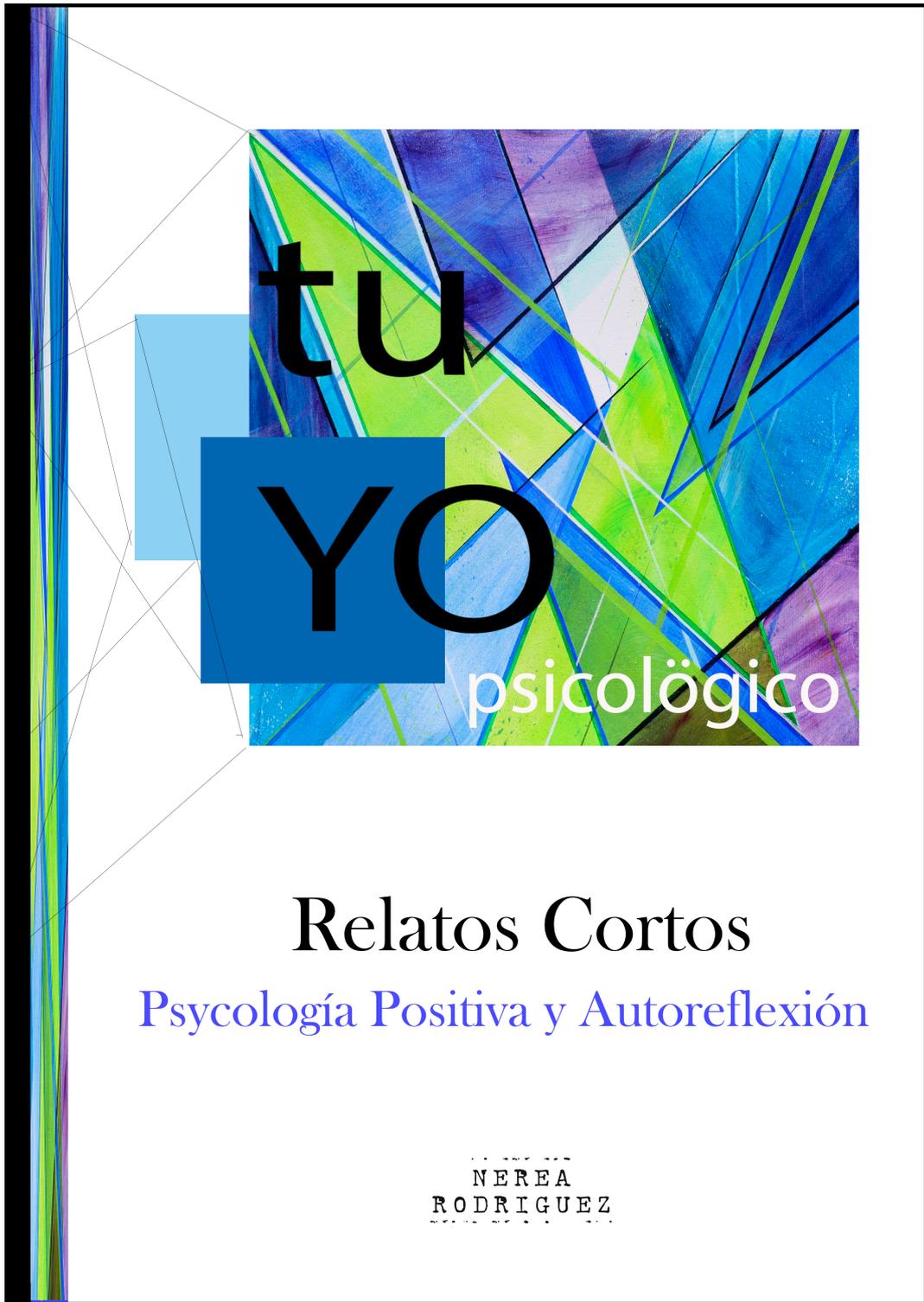


Tu yo psicológico

Nerea Rodríguez Santos



Relatos Cortos

Psicología Positiva y Autoreflexión

NEREA
RODRIGUEZ

Capítulo 1

Como cada día.

Hoy me levaté con la hora pegada en el culo, como siempre. Hoy me levaté como cada día, pensando en que me acostaré más temprano; intentando no engañarme mucho a mí misma, intentando autoconvencerme de que lo lograré un día más.

Estoy muerta de sueño y el cansancio me invade, pero el reloj ya ha dado la señal de alerta. Si no me doy prisa, volveré a perder el tren.

Me arreglo, cojo las llaves, el bolso, un poco de perfume y el café lo dejo para el camino. No soy persona sin café, pero es eso, o volver a perder el tren.

Salgo a toda prisa de casa, bajo las escaleras de dos en dos y tras una breve caminata a paso forzado, me subo en el tren. Saco mi smartphome, reviso los correos y pongo al día las redes sociales. La amiga que se muda a una zona mejor; el chico que conociste aquel día de fiesta y con el que te pasaste toda la noche hablando ha conocido a alguien; aquella muchacha que compartió contigo sala de estudios por fin ha terminado su carrera; tu prima segunda se casa. Miras tus últimas publicaciones, nada relevante.

¿Acaso le importa a alguien? Sonríes bien grande, abres la cámara frontal y disparas. Pie de foto: cogí el tren a mi hora un día más.

¿Has visto lo fácil que es? No es necesario llegar a todo y cuanto la gente de nuestro alrededor aspira. No eres más feliz por ello, o te sientes mejor al levantarte. No te hace mejor persona tener más o tener de menos. Hoy, cogiste el tren a tu hora, y eso, es ya solo un motivo por el que alegrarse. Nadie sabe lo que te cuesta levantarte por las mañanas, lo mal que pasas las noches o la semana de estrés que llevas. Por eso, no dejes de celebrar cada mañana algo que parece tan simple e insignificante como puede ser coger el tren a tu hora. Los logros son tuyos, las victorias también. Celébralas como es debido porque nadie más las celebrará por tí.

Capítulo 2

“Nadie puede volar más alto que tú.”

- “Nadie puede volar más alto que tú.”

Y ahora me dirás.. pero hombre, ¿cómo no? Si yo solo soy un pájaro de media altura; aquel que no sube más que al final de los rascacielos para ver si con suerte, visualizo algo interesante desde ahí.

Y entonces yo te repito: - “nadie puede volar más alto que tú.”

Y vuelves a debatirme.. pero hombre, ¿acaso no ves que por encima mía aún pasan más aves? Y por supuesto que sí, que las veo, pero te lo diré una vez más porque parece que aún no lo has entendido.

- “Nadie puede volar más alto que tú.”

Y por fin te das cuenta. Despliegas tus alas y alzas el vuelo.

La vida no se creó para tomarsela literal. Lleva la vista más allá de los que eres capaz. Si están volando por encima tuya, no importa. Si tú eres un ave de media altura, no importa. Si aún queda mucho cielo por descubrir, no importa. Lo verdaderamente aquí importante es que seas capaz de sentir que lo estás dando todo de ti.

¿Estás elevando al máximo tus capacidades? ¿Sí? Pues date por satisfecho porque nadie estará volando en estos momentos más alto que tú.

Capítulo 3

El gran monstruo.

Cuenta la leyenda que nadie tuvo el valor de hacerle frente al gran monstruo. Cuenta la leyenda, que todo el que lo intentaba terminaba hundido, que nunca más volvía a ser el mismo. Que toda persona que se armaba de valor para acabar con él, acababa en las peores condiciones que se podía acabar.

Cuenta la leyenda también, que nadie sabe como es el gran monstruo. Que nadie ha sido capaz de crear una descripción válida para hacernos a la idea. Que cada persona que ha tenido la oportunidad de estar frente a él ha olvidado todo y cuánto ha pasado por sus ojos.

Cuenta la leyenda, que ese monstruo no habita en cuevas. Que tampoco podemos encontrarlo en los bosques o en la periferia de la ciudad y que no le gusta que lo busquen en las noches.

Cuenta la leyenda, que el gran monstruo no se asusta de nadie, que no tiene miedo y que siempre vence.

La leyenda, amigos, cuenta muchas cosas. Lo que no nos cuenta la leyenda es que ese monstruo puede adoptar cualquier forma o color. Que quizás, ni tan siquiera sea malo. Que ese monstruo, quizás se le llama monstruo porque nadie supo que otro nombre darle y que a veces, solamente hay que dejar que las leyendas cuenten pero sin olvidar que no más allá de eso, sólo son leyendas.

Capítulo 4

Cuando no tengas ganas I

Y de vez en cuando, nos encontramos con ese día en el que no tenemos ganas de nada. Nos levantamos desganados, con sueño, cansado. No sabemos por qué, pero una extraña sensación invade nuestro cuerpo. Tan solo tienes ganas de volver a la cama, pero las responsabilidades y el deber social te reclaman.

Vas al baño como buenamente puedes. Te lavas la cara, te miras en el espejo y desearías poder dormir de nuevo. Comienzas tu mañana como puedes. Te vistes, llegas a la cocina y a desganar te preparas un rápido desayuno que engulliras segundos más tarde con la mirada fija en cualquier punto abstracto de la sala.

Terminas, dejas los platos en el fregadero y te dispones a seguir con tu rutina diaria.

Camino del trabajo te preguntas por qué. Por qué te encuentras así, desganado. No entiendes que pasa, la pena te invade y entonces recuerdas qué te ha llevado hasta aquí. Hay algo que falla, pero que no tienes localizado. ¿O es que acaso sabes qué es pero te haces el tonto? Bah, absurdo. Prosigues tu camino y finalmente llegas a destino. Ahora sí que ha comenzado tu día, tienes que olvidar todo aquello que te persigue y centrarte en tu trabajo. Sigues sin ganas. Miras a tu alrededor y todos los días es lo mismo. Papales, reuniones, documentos, más reuniones y cavilaciones en contra. Vuelves a preguntarte qué haces ahí, y una llamada hace que desvíes tu atención y te centres en lo que verdaderamente tienes que hacer.

Acabas tu jornada laboral y vuelves a casa, un poco más contento porque ha terminado tu día, pero con un poco más de desganar cuando recuerdas que mañana volverás al mismo sitio. Llegas a casa y te tiras en la cama. Deseas que el día termine para, sin darte cuenta, comenzar el mismo el día siguiente.

Continuará..

Capítulo 5

Cuando tenga ganas II

Te levantas como cada día, cansado pero contento. Tienes la suerte de poder entrar al trabajo en apenas una hora y te preguntas cómo irá hoy el día. Desearías volver a la cama por unas horas más, pero consideras que es tiempo perdido. Te diriges al baño, lavas tu cara, te miras al espejo y sientes lo afortunado que eres.

Te diriges a la cocina, como cada mañana, para prepararte un rápido desayuno que engullirás en apenas unos segundos, mirando embolicado un punto fijo. Sabes que tienes mucho por delante, que el día se queda corto y que tienes que aprovecharlo al máximo así que terminas de desayunar, dejas las cosas en el fregadero y te dispones a seguir con tu rutina. Te vistes y perfumas; ya estás listo para ir a la calle.

Camino del trabajo aprovechas para leer un nuevo artículo de ese tema que tanto te gusta, o para oír ese canal de radio que te pone al día cada mañana. Llegas a la oficina radiante, saludas y derrochas energía. Sabes que la jornada laboral no será la más deseada, pero es la que toca y por tanto la que hay que desempeñar. Miras a tu alrededor y observas las mismas caras que cada día, los mismos rostros y las mismas tareas por llevar a cabo. Una llamada irrumpe tus pensamientos y te recuerda que tu responsabilidad ha comenzado.

Terminas el día y de vuelta a casa haces un resumen. Aparentemente, todo ha sido igual que ayer, pero hoy, aún has avanzado sin darte cuenta. Piensas en el primer día que llegaste a ese puesto y sonrías al recordar lo perdido que estabas. Por fin llegas a casa, te permites unos minutos de relax en la cama y vuelves a la carga. Queda poco del día, pero sabes que tienes que aprovecharlo. Realizas los quehaceres, te regalas un poco de tiempo para dedicarle a ese hobby que tan feliz te hace y así, se acaba el día. Llegas a la cama rendido, mañana será un día más.

¿Habéis visto cómo es de fácil? Misma vida, dos historias. Tan solo consiste en ponerle un poco de optimismo. Ver las cosas con alegría, tomarse el recorrido como un juego. Puedes sentirte orgulloso por lo que eres, por lo que tienes y sobre todo, por lo que puedes llegar a ser. No te conformes, pero no hagas que ese inconformismo te vete y te vuelva obsoleto; un humano más en la sociedad. Aprovecha los días, busca las formas de sentirte bien contigo mismo. Deja que seas tú el que decide cómo te sientes, y no que sean tus circunstancias las que decidan por ti. La vida es fácil, somos nosotros los que la hacemos jodidamente

complicada-.

Capítulo 6

De mi para mi.

Y de buenas a primeras llega ese momento en el que ya no piensas en nada. La calma te ha invadido, la seguridad es ahora tu aliada y el camino a solas ya no te da miedo.

Esa oscuridad que se tornaba cada vez que cerrabas los ojos, no existe. Ahora todo son ganas.

Ya no te importa qué piensan o que creen, ahora solo importas tú.

Tú ante todos y ante todo.

Capítulo 7

Hoy es uno de esos días en los que no sé ni yo como me siento. ¿Cúmulo de sentimientos? ¿Muchas ganas? ¿Pocas? Las justas.

Uno de esos días en los que pensar de más es demasiado y pensar de menos es insuficiente. Lo justo.

Uno de esos días que denominaría como incoloro. Y aunque los colores solo sean una escala de medida utópica y subjetiva, casi todos sabemos a qué nos referimos cuando hablamos de un día gris. Parece mentira. Somos tan iguales y a la vez tan diferentes que nos da miedo.

Un día de esos en los que menos no es más, ni las cosas son tan como parecen.

Un día de esos en los que meterse en la cama no es lo más conveniente, pero es lo que más apetece; así que, para que no sea un día de esos voy a vestirme, voy a salir a la calle y voy a decir:

“hoy señores, hoy no será un día de esos”.

Capítulo 8

La niña de los ojos brillantes

Esta tarde he visto a una niña con los ojos brillantes, y me he acordado de mí.

Me he acordado de aquella niña que hace años deslumbraba con la mirada a todo el que pasaba por delante de ella.

Aquella niña que no temía por el luego, ni por el mañana.

Aquella niña que disfrutaba y que no tenía miedo.

Hoy esa niña parece que se ha apagado, y es por que aún no es consciente de la energía que desprende.

La niña que he visto esta tarde con los ojos brillantes, ni siquiera sabe que los tiene. Porque valga la redundancia, no puede verlos.

¿Y si por un momento tuvieramos la oportunidad de convertirnos de nuevo en esa niña de ojos brillantes?

No digamos más, para mañana tenemos un reto.