

RE-Conéctate

Por Dinorah Blackman

Una de las quejas más usuales que escucho de las personas que llegan a mi consultorio es que se sienten desconectadas, aisladas o solas. En la mayoría de los casos se trata de personas extrovertidas que, según sus redes sociales, tienen vidas llenas de actividades y diversión. Pero cuando guardan el celular, la realidad que les toca vivir está muy alejada de la fantasía perfecta del Instagram.

Muchas personas creen que esa sensación de separación se elimina haciendo más fiestas, tomando más *selfies* o viajando más. Pero a veces lo único que logran con esa estrategia es aumentar el nivel de frustración y ratificar la soledad.

El problema no surge por aburrimiento, por lo tanto, la respuesta no siempre es buscar actividades grupales o salir a conocer gente nueva. Esas estrategias son buenas y tienen su momento, sin embargo, aportan soluciones temporales, si acaso. En mi experiencia he notado que la desconexión principal es con uno mismo, y si eso no se repara, todo lo demás seguirá igual.

¿Cómo reconectar contigo mismo?

1. **Pierde el miedo.** Requiere de mucha valentía y mucha autocompasión hacer cambios emocionales, pero valen la pena. Repite: *Merezco aprender a disfrutar de mi propia compañía.*
2. **Escucha.** Respira profundo y guarda silencio. Presta atención a tu conversación mental. ¿Esa voz es tuya o es el resumen de todo lo que dicen los demás de ti? ¿Qué te gustaría que tu mente te dijera?
3. **Escribe.** En los últimos años se ha hecho muy popular el *journaling*. Ese proceso de escribir a mano tus pensamientos, ideas, preguntas o dudas puede ayudar en la búsqueda del autoconocimiento.
4. **Recuerda.** Busca tu foto de bebé. Observa cuidadosamente a ese ser hermoso. Llénate de amor por ese bebé.
5. **Practica.** Cierra tus ojos y trae a tu mente tu carita de bebé. ¿Qué necesita ese bebé de ti? En tu imaginación, háblale con amor y dile todo lo que crees que necesita escuchar. Pídele perdón por haberle abandonado, juzgado, criticado... ¿Te creyó?
6. **Agradece.** Di gracias, gracias, gracias porque tienes vida, eres fácil de amar y eres suficiente.

Te aseguro que si practicas estos ejercicios a diario, por lo menos durante tres meses, empezarás a notar cambios.