



MENSAJE A MI MISMO

Me inspira este café el anuncio de una conocida marca de cerveza. En él un joven está escribiendo un mensaje en el que rompe con alguien porque no le deja avanzar, porque no le deja vivir la vida que le gustaría vivir, y resulta que ese alguien es él. Al final del anuncio, el mensaje se lo manda él a él mismo.

Me parece una reflexión brillante, y un ejercicio muy sano. Muchas veces somos nosotros y sólo nosotros los responsables de no avanzar, de quedarnos estancados. Por actitudes que hemos integrado en nosotros, que las normalizamos y que no nos ayudan. Son nuestros miedos, nuestras inseguridades o nuestra incomodidad lo que nos lastra. Y todo esto no tiene que ver con nadie más que con nosotros mismos.

Y me parece interesantísimo el mecanismo que propone: escribirnos un mensaje a nosotros mismos, como si se lo escribiéramos a otra persona. Un “yo” hablándole a otro “yo”. Porque cuando hacemos el ejercicio de hablarnos a nosotros como si se lo estuviéramos diciendo a otro, ponemos una distancia psicológica que nos ayuda a que veamos las cosas mucho más claras. Y nos atrevemos a decirnos lo que normalmente no nos vamos a decir. Esa sinceridad que tendríamos con un buen amigo para ayudarlo, nos la aplicamos a nosotros mismos.

Yo he hecho el ejercicio. Porque se acerca el verano y quiero alejarme de mi “yo” controlador, miedoso, ultra preventivo y rutinario. No me quiero ir con ese “yo” de vacaciones. Por tanto me he escrito un mensaje para despedirme de esa parte de mi. No se qué efecto tendrá, pero de entrada me ha hecho tomar conciencia muy clara de esas actitudes que no me ayudan a funcionar como me gustaría, y que frenan mi vida.

Y he escrito el mensaje tomando una cerveza de esa marca. Por puro y simple agradecimiento.