



Columna



**Claudia Peñailillo Cronoro**  
Periodista, licenciada en Comunicación Social

## Escuchar la vida

**M**aría Branyas, quien fue hasta agosto de este año la mujer más longeva del mundo, señaló en su último cumpleaños número 117 que “la vejez es una especie de sacramento. Pierdes oído, pero sientes más, porque escuchas la vida, no los ruidos...”.

Escuchar la vida es permitirnos habitar en el ahora, reconociendo el presente donde estamos instalados, dejando de recordar cosas pasadas o pensando en el futuro.

**Dejar de pensar en lo que vendrá reduce notoriamente el estrés, cuidando la salud física, mental y emocional.**

Vivimos cada vez más acelerados, incluso, pareciera ser que los minuterios del reloj corren una maratón constante y aunque tratamos que las noches sean días inexorablemente todo se termina, dando paso a un nuevo ciclo. Tanto adultos como jóvenes experimentan este tipo de vaivenes en el día a día; por lo mismo, es necesario detenernos un instante y observar el entorno para volver a asombrarnos de pequeños detalles que reconstruyen y se posicionan en el aquí y el ahora.

Dejar de pensar en lo que vendrá reduce notoriamente el es-

trés, cuidando la salud física, mental y emocional. Asimismo, el escuchar la vida genera que disfrutemos de los momentos, siendo más felices y enfrentando nuestro caminar con una actitud más positiva.

En esta escucha podemos también identificar nuestras emociones, sabiendo qué nos hace bien y qué no; reconociendo las personas vitaminas y apartando aquellas que sólo nos enferman, desestabilizando nuestras horas de sueño y oprimiendo el corazón de mucha tristeza.

Seamos capaces de afrontar la vida sin hacer disociación, sin estar en permanente alerta o intentando controlarlo todo porque sólo nos provocaremos mucha ansiedad, lastimando nuestra estabilidad integral. En la medida que enfrentemos lo que nos pasa y solemos, podremos disfrutar del presente con una actitud renovada, con energía y alegría.

Como bien dijo María Branyas, sintamos más y dejemos de escuchar los ruidos que nos atormentan. Dejemos de forzar relaciones, entornos familiares, donde no hay una energía sana y transparente. Qué mejor que soltar a quien ya no está en sintonía, a quién no fue la pareja que esperábamos que fuera. La vida es única y maravillosa, como un maestro nos enseña día a día. Es tiempo de tomar decisiones y recomponernos para volver a escuchar.