Andrea Lizárrga, Estudiante Prepa ITESO



LA VIDA

ESCRITA EN LOS DETALLES

Por Ximena Madhavi Hernández Valenzuela

La vida se compone de diferentes etapas, cambios, vivencias y experiencias. Cosas que nos hacen a todos individuos diferentes. Pero no vengo a hablar sobre esos momentos, vengo a hablarles de las pequeñas cosas que muchos piensan que son irrelevantes. Esas cosas que, al final, son las que nos hacen ser nosotros, de una forma u otra.

Los detalles son esos pequeños momentos, sensaciones, gestos o incluso instantes específicos que pueden parecer simples o insignificantes. Sin embargo, dentro de ti pueden marcar una gran diferencia en cuanto a alguna situación o relación.

Los mínimos detalles pueden cambiar nuestra perspectiva sobre una persona o circunstancia. Por ejemplo, hay cosas que haces inconscientemente, pensando únicamente en ese momento: ese beso, ese abrazo, esa plática con una persona importante para ti o incluso esas cosas malas que pasan en tu vida. Esas pequeñas acciones que, al momento, te hacen preguntarte: ¿por qué?, ¿acaso merecía esto?, ¿el universo está en contra de mí? Estas son preguntas que todos, en algún punto de nuestras vidas, nos hemos llegado a hacer, pero, cuando nos ponemos a pensar un tiempo después, entendemos que esos detalles que pudieron habernos arruinado el día o incluso la semana, por el contrario, pudieron recordarnos que le importamos a alguien o que se preocupan por nosotros. Así, pasan a alegrarnos o incluso nos ayudan a sobrepasar las dificultades.

Esos momentos que, al recordar, generan una sonrisa en nuestro rostro, una carcajada o, por el contrario, nos sacan una lágrima o nos ponen tristes. No importa si son momentos y recuerdos buenos o malos; lo importante es que siempre tienen algo en común.



Nos ponen a reflexionar sobre la vida o sobre esa ocasión en específico en la que sabes que algo cambió y que, sea lo que sea, influirá en nuestro bienestar y estado de ánimo.

Estos pequeños detalles, con el tiempo, van moldeando nuestra personalidad y hasta nuestros sentimientos. Por más insignificantes que se vean, ayudan a anclarnos al presente, muestran una conexión humana y nos hacen sentir.

Esas cosas de tu vida diaria que no crees que existan o a las que no les prestas atención son, como dijo el filósofo Alfred North Whitehead, ***"Pensamos en generalidades, pero vivimos en detalles"***, breves instantes que marcarán tu vida de una manera tan simple, pero tan importante. El hecho de percibirlos hará que recuerdes una pequeña historia o algún contexto detrás, como el olor a café por las mañanas, el olor a tierra mojada después de un día lluvioso o sencillas sonrisas amables y agradecidas dirigidas hacia nosotros. Sea lo que sea, eso movió algo dentro de ti.

Para mí, apreciar los detalles es algo muy importante en la vida, ya que nos permite darnos cuenta de las diferentes características que conforman a una persona, un objeto o incluso un momento. Siendo una persona muy observadora, incluso a mí se me escapan los detalles y, sobre todo, los pequeños.

La mente aprende y, con el tiempo, la puedes ir entrenando para notar algunas cosas, como los detalles. Pero, así como notarlos tiene sus ventajas, también tiene sus desventajas. Lo importante es aprender hasta qué punto es correcto prestarles atención, porque, si te enfocas demasiado, puedes perderte del mundo real, obsesionarte con cosas que raramente pueden cambiar o de las que muy poca gente logra percatarse. Esto puede hacer que te desorientes y te alejes de tu realidad, perdiendo el rumbo hacia tus metas o sueños y dificultando conseguirlos. Analizar todo de una manera excesiva puede ser agotador para tu mente, sobrepensando hasta la más mínima acción negativa.

Por eso, lo ideal en todo, como lo es para la vida, es tener un balance entre estos dos puntos. Permitirte prestar atención a cosas que pueden cambiarse, por más diminutas que sean, pero también entender hacia dónde va tu vida y discernir lo que te es útil o simplemente es un dato curioso o algo no relevante. Lo que debes tratar de hacer es ampliar el marco de la mirada hacia la vida.