

“Cuando salgas de la tormenta, ya no serás la misma persona que había entrado en ella. En eso consiste la tormenta.”

Haruki Murakami

Lo que en principio muchos veíamos como algo lejano, ha llegado. Hemos visto cómo, en un chasquear de dedos, todo puede cambiar. Mascarillas agotadas, hospitales saturados, calles solitarias, supermercados arrasados, información contradictoria, preocupación, confinamiento,...

Y entonces, no nos ha quedado otra opción y hemos parado. De forma obligada, por imperativo que escapa a nuestro control. El mundo ha hecho un alto y nos ha dado la oportunidad de reflexionar en soledad.

Toca estar con uno mismo, toca re-conocerse, mirar hacia dentro e invocar nuestros recursos personales. Quizá lo que más miedo nos provoca de esta situación es precisamente este pararse a pensar. Miedo ante la posibilidad de que no nos guste lo que vamos a ver, porque, seguramente, nos va a remover. Nos va a servir de espejo y nos va a devolver una realidad que, en ocasiones, no hemos querido ver o de la que ni siquiera hemos sido conscientes.

Puedes aprovechar este tiempo para hacer todo aquello que tenías ganas de hacer, pero para lo que, en el frenesí de tu vida anterior, no encontrabas tiempo: leer, limpiar la casa, hacer algún curso online, hacer deporte, iniciarte en la meditación, dibujar, cocinar, escuchar música, hacer videollamadas con tus seres queridos, pensar en todo lo que harás cuando puedas salir, ayudar a quien lo pueda necesitar... o también puedes dejarte llevar, estando presente en el momento actual y... vivir.

Nadie nos ha enseñado ni preparado para gestionar esta situación. Una situación que, hasta hace poco, estaba fuera de nuestro imaginario. Por eso, no olvides que lo haces lo mejor que puedes con lo que sabes y eres. Hoy y más que nunca, proponte dejar a un lado todos los deberías, las obligaciones autoimpuestas y las comparaciones con el resto y date el derecho a ser tú, a ponértelo fácil y a tratarte con cariño y amabilidad. Si tienes altibajos, si hay momentos en que sientes que no puedes, está bien. Todo lo que sientas va a estar bien. Es probable que la vida que conocías hasta este momento se haya puesto patas arriba y necesitas un tiempo para adaptarte a las nuevas circunstancias.

Acepta la nueva realidad de la forma más objetiva posible. En la práctica es muy difícil que nuestra respuesta inicial no sea el enfado, la queja o el lamento, es una reacción automática muy complicada de controlar, pero tenemos estrategias de autorregulación emocional que nos van a permitir no caer en una espiral de negatividad de la que sería complejo salir. Confía.

Marco Aurelio decía que esperar pasar por la vida sin que nos ocurriera nada malo, sería tan absurdo como que un ojo quisiera ver solo el color verde. De la misma manera que el ojo acepta la gama de colores percibida, debemos aceptar las experiencias que nos ofrece la vida. Las que en un principio resultan agradables y las que no tanto. Sabiendo, además, que nada es permanente. Todo pasa.

Aprovechemos esta adversidad que la vida nos ha puesto delante para fortalecernos, conscientes de que, a mayor dificultad, más satisfacción sentiremos en la superación. Creamos en nuestra capacidad de superación y entendamos que muchas veces necesitamos un fuerte impacto para reconstruirnos y que surja una versión mejorada. Este virus nos ha permitido ver que, tal vez, nuestra pirámide de valores estaba invertida. Aprovechemos para darnos cuenta de que, con lo que realmente somos felices, ya lo tenemos.

Quizá la paranoia, el miedo y preocupación imperante, nos están haciendo ver que la forma de ser mejores es **ser juntos**. Estamos viviendo una situación sin precedentes, donde el individualismo no es una opción. Lo que nos puede ayudar a salir es unirnos y cuidarnos como sociedad. Como humanidad.

Quizá cuando todo esto pase, cuando volvamos a poder salir, lo hagamos más humildes, más conscientes, más despacio, más humanos. Quizá.

Ojalá.

“Eres desafortunado porque no has sufrido adversidad. Has pasado tu vida sin un oponente y nadie sabrá de lo que eres capaz, ni siquiera tú.”

Séneca.