

La vacuna emocional vs la influenza

la pregunta no es ¿cómo conservo mi nivel de vida? La pregunta es ¿cuál es el misterio milagroso y puro por el cual la he vivido?

04/05/2009 - Autor: Iván Rendón - Fuente: Webislam

Es motivo de duelo y lluvia suave de vida y muerte la tragedia. No mueren los que mueren sino morimos un poco en cada uno de los afectados por la influenza. ¿Y qué es la influenza sino un signo?Cuál es el poder y la palabra detrás de este minúsculo virus? No podría avanzar una letra más sin honrar a las personas en concreto cuya relación con esta pandemia les ha llevado a umbrales de vida y muerte. La mano le dice al pecho “contigo me voy un poco y saboreo lo que llevas dentro”. Si veo a las familias donde hubo muerte puedo procesar el duelo, si cierro los ojos me consumo un poco en él perdido. Me detona otros 10 más que he querido olvidar.

Y de ahí pasar al trauma social. A esa sensación colectiva que entre precauciones y alegrías secretas –como estar en casa y estar vivo- no solo observa el movimiento de la influenza alrededor, sino también informaciones netas del propio sistema de supervivencia familiar.

El trauma personal, de familiar nuclear, colectivo o nacional no se opera con la cabeza. La corteza cerebral, encargada de la linealidad del tiempo y de la memoria a corto plazo simplemente se apaga y se prende el sistema nervioso reptilino. Huir, atacar, paralizarse. ¿Cuál otra puede ser nuestra reacción al pensar en el contagio de alguno de nuestros hijos, en el viacrusis en hospitales, en la muerte de imprevisto?

Este pequeño comentario, entonces, habla desde ese nivel también. Entendiendo los datos concretos en medio de la crisis hoy, una mesurada paralización de la vida cotidiana por una muerte contenida en abrazos y besos, en el aire, invisible; y en un freno económico que a mediano plazo (todos lo intuimos) empeorará la crisis y también -lo sabemos- nos habla al oído de la dificultad de la supervivencia.

He pensando en mi experiencia de vida: ¿cuál es la vacuna emocional contra la crisis significada hoy por el nombre influenza?. Como reportero he vivido crisis sociales como huracanes (con Paulina en Oaxaca murieron 100 personas), temblores, el VIH, la guerrilla etc. Conozco información de segunda mano sobre hambre y guerras en mi país y en el mundo. Y me pregunto ¿Cuál experiencia me ha llevado a los umbrales del miedo, al punto de paralizarme, de la negación o la franca huida?

¿Cuál ha sido la vacuna que descubrí entre la gente que ha vivido estas tragedias? ¿Cuál es la vacuna que ofrece la escuela de psicotrauma, las constelaciones familiares, la de mi abuela?

“No sé!! Yo no lo sé!!”

Estas 6 palabras son el primer paso... ¿qué es lo que ocurre? ¿Porqué? ¿Cuándo acaba, cuál es su alcance?... No lo sé.

La fuerza de parar la actividad mental para saber que hacer es el primer paso.

Y luego: “sí, gracias”

Comprender que la experiencia personal, familia, social es un acontecimiento, un hecho ni bueno, ni malo en sí. Simplemente es el tiempo compartido.

Esta es la clave en el trabajo de psicotrauma, por cierto, que nos explica que todo lo que nos rompe el sentido de “control” de nuestra vida es algo que nos abre sentidos y panorámicas nuevos, nos hace comprender la interdependencia y además nos recuerda el hecho de la muerte.

Cuando somos concientes de ello y soltamos el “¿por qué a mí? ¿Por qué a los míos? Nos salimos del sistema reptilíneo. Nos salimos de atacar, huir, paralizarse. Podemos afirmar desde la fuerza de la observación. Y actuar.

“Si influeza, llegaste a nuestra vida y te recordaremos por todas las emociones ligadas a tu presencia, sabemos que tienes una esencia y una misión, y te respetamos y respetamos a quienes te combaten y todo lo que ello cuesta y lo que me cuesta a mi, honro mi propio costo y de esta experiencia haré lo mejor para trabajar por la vida”

Y por último:

Por favor

Este por favor es la llave mágica, el resultado de “no saber” y de “asentir”. Este por favor nos llena de humanidad y honra nuestra propia vida.

Le decimos por favor al alma de nuestros padres y de nuestros ancestros y a la Vida que ha circulado por ellos. A la Vida que todo lo abarca. A la Fuente de la Vida.

Y la pregunta no es ¿cómo conservo mi nivel de vida? La pregunta es ¿cuál es el misterio milagroso y puro por el cual la he vivido?

Una pregunta llena de fuerza.

¿Qué puedo hacer para servirla hasta el día en que acabe mi propio tiempo?

Gracias

Los sistemas emocionales del miedo no se tranquilizan con información o crítica. La corteza habla y habla para conjurar los miedos. Pero el punto está en otro lado. Está en ir al sistema rector de la vida y procesador de duelos de muerte en nuestra alma. Ese sistema solo se abre cuando los hijos dan las gracias por la Vida , es el alma de sus padres, su propio linaje familiar, la fuerza de su historia, la experiencia de sus éxitos y fracasos asumidos por los protagonistas. Y cuando el hijo da gracias realmente, obtiene un pequeño salvoconducto. La libertad emocional. La libertad para vivir su propia vida bien o mal, no importa.

Webislam