



14 de abril de 2020

LA SENSIBILIDAD DE SER FUERTES

Quizás este sea uno de los "relatos" más raros que he escrito. Empezaré por hacer alusión a una escritora y psicóloga, Fina Sanz, que asemeja el covid con un laberinto. Y, sí, estoy muy de acuerdo con ella. Este es un laberinto personal, relacional y social porque nos incluye a toda la comunidad. ¡Bien! En todo laberinto existe un inicio, un camino y una salida. Dentro del laberinto, las personas adquirimos conocimiento y sentimos emociones: confusión, tristeza, rabia, alegría cuando pensamos que esto ya termina y la salida está cerca...Pero, no. El camino sigue con una cruda realidad que ninguno/a elegimos. Simplemente, la vida nos ha colocado en dicha situación laberíntica.

Como os he comentado, me voy a centrar en qué nos pasa (emocionalmente) dentro del laberinto. Pienso que algo nos está pasando con nuestras emociones, y, a veces, nos negamos a SENTIR, a sentir tristeza. ¡Familiares, amigos, abuelos y abuelas se están muriendo! Es lógico que la situación nos genere dolor o tristeza y el aceptar esta emoción no nos hace menos fuertes. Al revés, nos hace gigantes. Ser sensible y ser fuerte es una combinación ganadora.

¿Por qué no podemos sentir rabia o enfado algunos días? Es NORMAL. A mí me enfada que se proponga que la vacuna se pruebe con personas de África ¡Qué asco! Cuando la gente se queja del aburrimiento de estar en casa tantos días me duele el alma. Pienso en todas esas personas que darían hoy todo por aburrirse un poco con las personas queridas que han muerto. O la tristeza y la rabia que siento cuando pienso en los sanitarios/as que están lejos de sus familiares, en aquellas mujeres encerradas 24 horas todos los días de la semana con su agresor o en aquellos hogares que no son hogares y son infiernos. Ya solo tener un hogar es un maldito privilegio. Lo que me causa lástima es que, si a las personas no les pasa de cerca, se vuelven más egoístas. Ahora mismo mis palabras mágicas son las más ausentes: conciencia social. ¿Las hacemos presentes?

Tenemos que permitirnos sentir y aceptar que habrá días más agradables que otros. Ayer intenté animar a una persona genial que se sentía "cascarrabias" y, ¿sabéis qué?, está en todo su derecho dada la situación que estamos viviendo. Así que a veces me hartan los mensajes "Toda va a salir bien, sonríe" o la canción de "Resistiré". Y, sin ser consciente, también llego a ser parte de todos estos mensajes. En esta situación excepcional, y en ninguna otra más "normalizada", no podemos estar SIEMPRE felices. Es una utopía producida por el consumo de la "maravillosa cara sonriente llamada felicidad"



Con todo esto no quiero decir que no haya una salida en el laberinto o que haya que perder toda esperanza. Solo estoy reflejando la importancia de permitirnos SER y SENTIR. Un laberinto no es un camino racional, es un camino que se vivencia desde las “tripas”. Un viaje corporal y emocional del que seguro salimos transformados/as, con nuevos conocimientos y descubriendo fortalezas nuestras, que nunca imaginamos que tendríamos. Nos han enseñado a tenerle miedo a ser vulnerables, a las emociones. Y las emociones son el sentido de la vida. La vida sólo tiene sentido cuando se siente, de ahí el sentido.

Quizás este no sea un relato como tal, no hay ficción, pero sí emociones. Al final, estamos aquí para SENTIR las cosas...y esto nos toca el corazón a todos/as.

“Ser sensible y ser fuerte es una combinación ganadora.”

Noelia Gómez Díez

Psicóloga especializada en Violencia de Género.