



CUANDO LA VIDA PEGA DURO

«A veces pasan cosas que te cambian la vida para siempre. Mientras tanto el mundo sigue. Parece que va a detenerse por un segundo, pero no». Megalodón (2018)

Pues sí, hay veces que la vida pega duro y sin avisar. Una pérdida repentina, una enfermedad grave que imposibilita para siempre. Dicen que solo son dos los grandes problemas, la muerte y la enfermedad que lleva a la muerte. Pero yo creo que hay alguno más.

Los golpes duros son los que llevan la etiqueta de 'para siempre', aquellos en los que la vida da un vuelco de manera indefinida. Los que te quitan la autonomía, los que condicionan la vida de tus seres queridos. O el ver a tus seres queridos sufrir sin poder hacer nada por evitarlo. Los que te quitan el brillo en los ojos, y te los hunden. Son momentos que pasamos de 'comernos la vida', a que la vida te coma a ti.

Y lo hace así sin avisar; todo lo que parecía colocado, de repente se desmorona.

Hay ocasiones en las que la vida pega duro desde muy pronto, y a quien le toca, tiene que acostumbrarse a vivir en un estado de sufrimiento continuo.

Dicen que la vida es un camino de rosas con pinchos, pero para algunos, o los pinchos son muy grandes o hay demasiados como para ver las rosas. Son muchos los seres humanos que están librando una batalla ahora mismo por algo.

Después de uno de estos golpes, cada día es una vida, aprendes eso de que 'la vida es un regalo', va en serio, y la vives poco a poco, pues sabes que trae sorpresas, y el que hoy nos levantemos todos juntos, no es garantía para acabar el día y miras de reojo la vida de los demás, ya que sabes que la vida no nos deja tranquilos mucho tiempo.

En esos momentos nos convertimos en vasijas rotas, que de alguna manera tendremos que restaurar. En estas ocasiones en la que la vida tiene cruces, lo que no puedes curar lo tienes que aguantar. Aunque yo pienso que no, no tienes que soportar todo, la paciencia tiene un límite y la vida está hecha para ser vivida no soportada. Sé que hay momentos que estás harto de estar harto. En momentos somos verdugos de las circunstancias que hacemos lo que podemos no lo que queremos. Pero hay que levantarse.

¿Y QUÉ HACEMOS?

Aprieta los dientes, mira al frente y a por ello. Dicen que los problemas son cobardes, que cuando los miras a los ojos huyen, pero yo creo que en la huida van dejando un ruego de dolor. A esto es lo que llaman resiliencia, es decir, la capacidad para reponerse de un trauma. La vida comienza cuando el miedo termina. La resignación no puede ser el camino. Decía Mark Twain, «Ser valiente no es no tener miedos, sino enfrentarse a ellos». Debemos tomar decisiones en tiempo real, y muchas veces solas.

Ahora se necesita toda la serenidad para sobrellevar el dolor, para poder ver semillas de oportunidad en escombros de desastre. Empezar a ver la dificultad como un maestro y actuar. Confucio nos dice, «nuestra mayor gloria no se basa en no haber fracasado nunca, sino en habernos levantado cada vez que caímos». No es verdad que lo bueno vendrá cuando menos lo esperes, habrá que salir a buscarlo. Necesitarás, fuerza, empuje. Es el momento de comernos la paella a granitos, pues todo nos cae grande.

Decía, Ella Wheeler Wilcox que «es bastante fácil ser agradable, cuando la vida fluye como una canción», pero «quien merece la pena es aquel que sonríe, cuando todo se vuelve confusión».

En el corazón cabe lo que cabe, odio o rencor, o gratitud y amor, pero si está lleno de una cosa no cabe otra, por ello será necesario sacar la rabia, llorar la tristeza, compartir el miedo. Tienes derecho a quejarte, ¡faltaría más! Trabaja el duelo por lo perdido y una vez curadas las heridas, empezar de nuevo a dar cabida al amor, a la serenidad, ya que al principio recuperar la alegría y la sonrisa nos parecerá muy complicado.

Cuando estás mucho tiempo expuesto a tanto dolor, las pilas bajan y necesitarás recargarlas con un trabajo emocional, por goteo. Muchas veces en soledad.

QUE NECESITAN LOS GOLPEADOS

Lo primero tiempo, tiempo para asimilar los cambios de la nueva situación.

Comprensión, y compasión, pero no necesitan sentir pena. La persona que no tiene un corazón compasivo padece el peor de los males cardíacos decía Bob Hope

Necesitan que acompasemos nuestra vibración con la suya, que establezcamos puentes entre corazones, servirles de bastones, ya que a veces no los tienen y los necesitan. Requieren que no se les pongan más trabas, y no se les haga la vida más difícil. El hacer bueno el dicho de no me des, pero no me quites. Les urge una sociedad, justa, no solo solidaria sino justa. Y la justicia es pensar en el que no se puede mover, pero también en el que le acompaña, y le va a acompañar de por vida.

Precisan gente que les diga, ¿qué necesitas? Puedes contar conmigo.

Necesitan acompañamiento en silencio, que se les permita hablar y llorar a partes iguales. En uno de mis cursos, una persona a la que en poco tiempo le cogí mucho cariño me dijo: «Todo lo que lloré en tu curso fue maravilloso. Encontrar tus ojos permitiéndome llorar también lo fue».

Encontrar tus ojos permitiéndome llorar también lo fue».

Necesitan reconocer su sentido hacerles ver que son comprendidos y aceptados, que estamos de su parte.

Una herramienta útil será la escritura. Escribir, lo que sienten y lo que están viviendo y sí, se pueden romper luego las hojas escritas. La emoción pasa al papel y la sacamos un poco de nosotros mismos. Podemos hablar o escribir de nuestros sentimientos para aliviar mucho dolor. Y en estos momentos la psicoterapia será inevitable compañera. Te ayudará a aprender a regular las emociones que te impiden ver con claridad.

Y Mucha vitamina N, la vitamina que da la naturaleza, ya que ésta es terapéutica.

Hay que aprender a pedir ayuda, pues a veces, no se sale de los pozos solo y sentirse acompañado ayudará. Más adelante unos pocos libros y buena gente. Los amigos no pueden ser sumideros de energía, pues ahora no la tengo. El amigo debe ser un atajo. Sobre todo, si es alguien que ha trabajado el ser, será un atajo para reducir tu tiempo de sufrimiento. No es momento de sermones, "los demás no aprenderán lo que les dijiste sino como les hiciste sentir", nos decía Maya Angelou. No ahoguemos ningún brote verde, necesitan esperanza.

Pero si no te pega duro, por favor no te quejes y sé agradecido, aunque solo sea por respeto a los que sí le han atizado. Si lo tuyo solo son «circunstancias para resolver», resuélvelas, que hay quien tiene problemas serios. Los que solo tenemos circunstancias, debemos ayudar a los que tiene dramas. Y ¿qué ayuda en un drama? pues, aunque no pueda curarte, puedo cuidarte.

No dejes de soñar y desea, por favor, te lo mereces. Dicen que los deseos son semillas que esperan la estación propicia para germinar. ¡Ojalá los tuyos germinen y se cumplan! Seguro que cuando aprendas a amar el infierno estarás en el cielo.

La caja de Pandora

Un día, el padre de todos los dioses, Zeus, bajó a la tierra desde el Olimpo, donde vivían, para visitar a la gente. La gente vivía feliz, sin trabajar, sin cocinar. Por eso, Zeus quiso ponerle a prueba y comprobar hasta qué punto eran obedientes las personas. Para ello se fue a casa de una chica llamada Pandora y le regaló una preciosa caja de madera decorada con piedras preciosas muy brillantes.

Pandora le dio las gracias y cogió la caja para colocarla en la mesilla al lado de su cama. Pero Zeus le advirtió:

-Pandora, no puedes abrir la caja bajo ningún concepto porque contiene muchas desgracias para las personas.

- Entendido -dijo Pandora -nunca abriré la caja.

Después, Zeus se fue de nuevo al Olimpo. La cuestión es que Pandora era muy curiosa y poco obediente.

Un día empezó a pensar qué habría dentro de la caja. Imaginaba que serían joyas, perfumes o algún secreto importante. Comida por la curiosidad, decidió abrirla solo un poco para ver lo que había dentro. Su idea era volver a cerrarla al momento. Sin embargo, al instante, nada más abrirla, se formó una tormenta horrible, la habitación se llenó de viento y un humo negro salió de la caja y se extendió por todo el mundo. También salieron de la caja todas las desgracias para la Humanidad: el hambre, las enfermedades, las envidias, el frío, la pobreza, las guerras. Pandora vio que en el fondo de la caja aún quedaba la esperanza y por eso la cerró inmediatamente, para que no se perdiera. Desde entonces, las personas siempre podemos contar con la esperanza cuando las cosas son complicadas en la vida.

